№16 (492) август 2015

Айболит

Здоровье
Медицина
18+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.1996 года
Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Что лечат деревянные диски

Китайская подушка от бессонницы

Белый гриб почти антибиотик

Уважаемые читатели!

Напоминаем, что в сентябре начинается подписка на газету «Айболит» на первое полугодие 2016 года. Редакция оставляет цену без изменения.

Условия смотрите на стр. 24.

Кто быстро бегает, тот долго живёт

Трагедия

Айфон был подключён к розетке

25-летняя Женя Свириденко вместе с сестрой снимала квартиру в Москве. Однажды вечером сестра Вера вернулась домой и увидела, что в ванной комнате горит свет. Женя, видимо, купалась.

Прошло 20 минут, но девушка не выходила. Сестра постучалась в дверь: «Жень, у тебя все хорошо?» Тишина. Вера дернула дверь... Женя лежала в ванне с водой, на груди айфон, он был на зарядке, подключен к розетке. Девушка отключила телефон от розетки и с трудом вытащила Женю из ванны.

На ее груди был ожог — в том месте, где лежал раскаленный телефон. Женя не дышала... Вера сразу вызвала скорую. Но было поздно... Что же случилось в ванной?

Когда Жене позвонили, она взяла телефон, но не успела ответить на звонок — смартфон выскользнул из рук и упал в воду — ее ударило током. Женя была здорова, у нее не было проблем с сердцем... Это не первый подобный случай. Умирают, как правило, молодые люди, подростки, которые берут с собой телефон в ванную.

P. S. При падении в воду телефона, подключенного к сети, происходит короткое замыкание. Вода — проводник электричества, в результате происходит сильный удар током. У зарядников, в зависимости от модели телефона или планшета, на выходе может быть от 1 до 2 ампер. А для того, чтобы убить человека, достаточно силы тока в 0,1 ампера.

ЕСЛИ МУЖЧИНА ОТКРЫВАЕТ ДВЕРЬ МАШИНЫ ЖЕНЕ, ЗНАЧИТ, У НЕГО ИЛИ НОВАЯ МАШИНА, ИЛИ НОВАЯ ЖЕНА.

Знаете ли вы, что...

● Люди, страдающие болезнью Альцгеймера, острее чувствуют боль. Чувствительность к боли снижена у людей с лобно-височной деменцией и болезнью Хантингтона и повышена у тех, кто страдает от болезни Паркинсона. У людей с нарушениями развития, такими как ДЦП, аутизм или умственная отсталость, болевой порог также снижен.

● В Исландии многие преступники вынуждены дожидаться своей очереди, чтобы сесть за решетку. Тюрем в этой стране немного, и камер на всех не хватает. Многие осужденные, попавшие в очередь, в итоге отделываются штрафами или общественными работами.

● Ежегодно более 2 млн медработников заражаются инфекционными заболеваниями во время проведения медицинских процедур. Речь идет прежде всего о гепатитах В и С. Случайные ранения иглой чаще всего получают медсестры в процедурных кабинетах.

Новости

АВСТРАЛИЙСКИЕ ученые выяснили: те, кто съедает по меньшей мере два фрукта в день, реже страдают депрессией. Норма — 5 порций фруктов в день (не овощей!).

В РОССИЙСКИХ школах введут уроки трезвости, где детям расскажут, что пить — плохо и наркотики вредны. Сегодня медики диагностируют алкоголизм и у 9-10-летних детей. 15-минутный мультик будут показывать 6-, 7- классникам.

КРУПНОЕ исследование показало, что люди, ежедневно употребляющие молочные продукты с высокой жирностью, меньше рискуют заболеть диабетом II типа.

ГОЛЛАНДСКИЕ ученые собираются создать из слюны лекарство, которое поможет людям, страдающим от хронических язв и ран после ожогов.

УЧЕНЫЕ Ирана создали новое лекарство от рака на основе ядов скорпионов и змей. Оно прошло все испытания, и теперь ученые ожидают разрешения минздрава Ирана для проведения испытаний на людях.

ЗУБНЫЕ щетки, оснащенные микрочипами, теперь смогут выявить такие опасные заболевания, как рак и болезнь Альцгеймера. Эти устройства уже помогли российским докторам диагностировать больных лихорадкой Эбола в Африке.

НАШ НАРОД — САМЫЙ ТРУДОЛЮБИВЫЙ! ТОЛЬКО МЫ СПОСОБНЫ ПОСЛЕ ТЯЖЕЛЫХ ТРУДОВЫХ БУДНЕЙ ОТДЫХАТЬ НА ДАЧЕ С ТЯПКОЙ В РУКАХ.

Называем адрес *Процедурная*

С точностью до миллиметра

В РОССИИ ПОЯВИЛСЯ НОВЫЙ МЕТОД ДИАГНОСТИКИ РАКА — ПЭТ/КТ СКАНИРОВАНИЕ. КАКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОН ДАЕТ?

Звучит сложно

Аббревиатура ПЭТ/КТ расшифровывается как позитронно-эмиссионная компьютерная томография. Звучит сложно, да и сама технология непроста, но ее результаты впечатляют. ПЭТ/КТ позволяет с миллиметровой точностью определить месторасположение опухоли или ее метастазов.

Процедура проходит так

Пациент одет в удобную одежду и обувь (без металлических элементов). Ему внутривенно вводят специальное вещество — его готовят из глюкозы, которую помечают изотопами фтора. Эти изотопы быстро распадаются и выводятся из организма, поэтому безвредны. Необходимо подождать час, чтобы препарат распределился по всему организму.

Чудо-сканер помогает оценить риск возврата рака и отследить уменьшение размеров опухоли.

За дело принимается сканер

Когда время пришло, за дело принимается сканер. Он выглядит как широкая труба с датчиками, куда помещают пациента. Время обследования — 20-30 минут, все манипуляции безболезненны. Сканер показывает трехмерное изображение опухоли и точно определяет ее месторасположение. Фиксируются очаги размером от 3 мм, и опухоль четко «светится» на снимке. Иногда для повышения точности томографии применяется контрастное вещество. Расшифровку исследования можно получить через несколько часов после процедуры.

Кому показано такое обследование

Стоит ли его проводить тем, кто хорошо себя чувствует, — чтобы быть точно уверенными, что рака нет? Скорее всего, нет. На бессимптомных стадиях велика вероятность ошибки. 60% результатов будут ложноотрицательными. А вот для уточнения диагноза эта технология — самая эффективная.

ПЭТ/КТ позволяет точно определить стадию рака. У каждого второго обследуемого она оказывается иной, чем предполагалось. У 35-40% онкобольных стадия на самом деле более поздняя, у 15-20%, наоборот, ранняя. Это позволяет правильно выбрать лечение и даже отказаться от оперативного вмешательства в пользу консервативного лечения. Случается, что люди, у которых рак до этого считался неизлечимым, становятся пациентами, которым можно помочь.

Обследование также дает возможность в одночасье найти опухоль у больных с невыявленным первичным очагом, или обнаружить метастазы, пропущенные при стандартных исследованиях, или определить злокачественность-доброкачественность новообразования. Метод позволяет с высокой долей вероятности установить риск возникновения отдаленных метастазов в костях, лимфатических узлах, других органах после завершения курса. Он незаменим для определения эффективности проводимого лечения и при планировании лучевой терапии. Главная же особенность чудо-сканера: он помогает оценить риск возврата рака и отследить уменьшение размеров опухоли.

Не опаснее рентгена

У ПЭТ/КТ есть и ограничения. Методика не позволяет обследовать зоны головного мозга, почек, мочеточника, мочевого пузыря, простаты, частично желудка и кишечника. Проводить такую процедуру противопоказано при беременности и кормлении грудью, сахарном диабете, почечной недостаточности, туберкулезе. В остальных случаях процедура не обещает отрицательных побочных эффектов. Ее воздействие на организм по объему облучения и вредности сходно с воздействием рентгена.

Пригодится

Сегодня в российских медучреждениях (не только государственных, но и частных) чуть более 50 сканеров. А чтобы вовремя обследовать всех нуждающихся, надо как минимум 150. В течение пары лет планируется открыть ПЭТ-центры в Новосибирске, Самаре, Екатеринбурге, Калуге, Оренбурге, Перми, Ижевске и Владивостоке. Сейчас ПЭТ/КТ можно пройти в Москве, Санкт-Петербурге, Краснодаре, Уфе, Курске, Липецке, Тамбове, Орле.

Такой случай

В ГРУДИ СЛОВНО ТИКАЕТ БОМБА

Б. К. страдает от коарктации аорты — редкого заболевания сердца. Врачи давали неутешительные прогнозы: она не должна была дожить до четырех лет. Но сейчас ей 24 года. Женщина родила троих здоровых малышей. К сожалению, провести операцию Б. невозможно, и ее сердце может перестать биться в любой миг. «Тикающая бомба» в груди наполнила жизнь женщины новым смыслом. Каждый день Б. проживает словно последний. Она старается оставить побольше впечатлений о себе для малышей, часто фотографируется вместе с ними, делает их жизнь как можно более счастливой.

ВДРУГ ЗАСТЫЛ НА МЕСТЕ...

Сотрудники и посетители торгового центра города Талды-Курган (Казахстан) стали свидетелями необычного зрелища. Покупатель зашел в магазин около 9 утра, застыл на месте с пакетом в руке и перестал реагировать на происходящее вокруг. В состоянии ступора он простоял несколько часов. Прибывшие медики положили его на носилки и увезли в больницу. Выяснилось, что причиной всему стала сильная алкогольная интоксикация. Мужчине оказали необходимую медицинскую помощь и в тот же день выписали из больницы.

■ СЧАСТЬЕ ПРИДЕТ НЕ ТОГДА, КОГДА ПОВЕСИТЕ ПОДКОВУ, А КОГДА СНИМИТЕ ХОМУТ.

■ ЖИТЬ НАДО ПО ПРИНЦИПУ: КТО ЗАХОЧЕТ — ПРИЕДЕТ, КОМУ НАДО — ПОЗВОНИТ, КТО СКУЧАЕТ — НАЙДЕТ! А КОМУ ПО ФИГ, ТЕХ — НА ФИГ!

Оставайтесь в тени!

БОЛЕЕ 25% ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ КОЖИ — НА ПУТИ К РАКУ.

Как показывает новое исследование, каждая четвертая клетка на коже человека уже находится на пути к перерождению в рак. У людей в возрасте от 55 до 73 лет на каждом участке кожи в 1 кв. см обнаружено более 100 канцерогенных мутаций ДНК. Рак кожи — самая распространенная форма рака. Ультрафиолетовая радиация от солнечных лучей бомбардирует кожу, превращая здоровые клетки в канцерогенные. Ученые убеждены: клеточные мутации накапливаются всю жизнь, и самая лучшая профилактика от рака — на протяжении всей жизни прятаться от солнца. То есть не оголяться, быть в тени и наносить на кожу солнцезащитный крем с коэффициентом по меньшей мере 30. Хотя всем людям необходимо немного солнечных лучей, важно не допускать солнечных ожогов и повреждения кожи, не загорать, когда солнце наиболее активно.

Пока не прибыл врач

Еда оказалась несвежей

Хорошо, если вы просто съели что-то несвежее, куда хуже, если в меню оказались продукты, на которых поселились микробы — кишечная палочка, сальмонелла или стафилококк. В этом случае немедленно вызывайте врача и, пока он едет, примите срочные меры.

Симптомы отравления — понос, рвота, боли в животе, а при сильном отравлении — озноб и повышение температуры.

1 Нужно как можно быстрее очистить желудок. Выпейте слабый раствор марганцовки (1-2 г порошка на 1 л воды, хорошенько размешать). Затем вызовите рвоту.

2 Если марганцовки нет, желудок можно промыть «ресторанным методом»: выпейте 2 л соленой воды, а потом, надавливая двумя пальцами на корень языка, вызовите рвоту.

3 После промывания желудка лучше выпить ромашковый чай (1 чайн. ложку цветов аптечной ромашки заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, процедите и пейте теплым, маленькими глотками).

4 Неплохо выпить слабительное — солевое, растительное. Но не масляное типа касторки.

5 Желательно принимать активированный уголь по 2-3 таблетки каждые 3-4 часа.

6 Можно, смешав медовую воду (1 чайн. ложка меда на 1 стакан воды) и оливковое масло в соотношении 2:1, пить эту смесь по 50 мл 5-6 раз в течение суток.

7 Если человека бьет сильный озноб, его можно обложить бутылками с горячей водой (или хотя бы положить пару грелок в ноги) и укутать теплым одеялом.

8 При поносе и рвоте нужно больше пить — теплый чай без сахара или кипяченую воду, в 1 л которой растворена 1 чайн. ложка поваренной соли (для восполнения солей натрия).

9 Для восстановления количества калия можно пить морковный или картофельный отвар: залейте 2-3 овоща средних размеров, натертых на крупной терке, 2 стаканами холодной воды, варите 20-25 минут, процедите, остудите и перед употреблением немного посолите.

10 Полезно выпить компот из изюма, кураги и бананов без сахара. Пить нужно только саму жидкость.

А. Н. Селиванова,
врач скорой помощи

Если при беге колет в боку...

Я давно увлекаюсь бегом трусцой — это полезно для здоровья, помогает поддерживать хорошую форму. А не так давно узнал один полезный секрет. Если во время бега в правом боку возникает боль, скорее всего, вы делаете выдох в момент, когда правая нога ударяется о землю. Это оказывает давление на печень. Чтобы так не случалось, переключитесь на левую сторону и делайте выдох, когда о землю ударяется левая нога. Проверено лично — работает.

П. М. Черняков,
Ярославская обл.

При псориазе очень важно париться в русской бане

Шестнадцать лет назад я заболел псориазом. Помог мне скользкий вяз. Приготовление чая из коры: 1/4 чайн. ложки порошка размешайте в стакане теплой воды, настаивайте 5 минут и пейте за час до завтрака. Первые 10 дней употребляйте такой чай ежедневно, а потом через день и до тех пор, пока кожа не очистится полностью. При псориазе очень важно 2 раза в неделю париться в русской бане с березовым веником, предварительно обмазав все тело рыбьим жиром.

В. Н. Первушин,
Воронежская обл.

На экстренный случай

Уже 20 лет, как я о лекарствах и думать забыла. Вся моя аптека — на огороде и в лесу.

* От изжоги жую 2-3 горошины в течение 5-10 минут.

* При отравлении измельчаю сухую траву спорыша, 1 ст. ложку заливаю 1 стаканом воды, довожу до кипения и даю настояться 30 минут. Выпиваю все за один прием. Принимаю 3-4 раза в день. Спорыш выводит из организма токсины.

* От фурункулов 10-15 колючек лопуха заливаю 0,3 л воды, довожу до кипения и томлю на слабом огне 20 минут. Остужаю и выпиваю в один прием до еды. Принимаю 3 раза в день.

* При незаживающих ранах мелко рублю свежие листья тысячелистника, кладу прямо на рану и забинтовываю. Повязку меняю каждые 8 часов.

И. Н. Емельянова,
Ростовская обл.

Целебные диски

Сам себе доктор

*** При гастрите** приложите осиновый диск на область желудка на 15 минут, а затем приложите березовый диск на область солнечного сплетения на 10 минут. Процедуру проводите 4 раза в день.

*** При хроническом колите** березовую плашку положите на макушку, а осиновую — на область желудка. Делаем 3 раза в день по 15 минут.

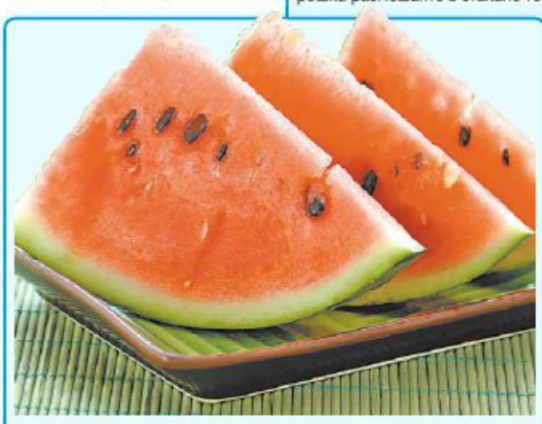
*** При мочекаменной болезни** осиновый диск поместите на область почек с двух сторон от позвоночника, а березовый диск — на солнечное сплетение на 10 минут. Затем осиновый диск переложите под ступни, а березовый — на макушку головы на 5-7 минут. Данную процедуру необходимо повторять по 2 раза в день. Во время лечения выпивайте 2-3 литра жидкости в день.

*** При ушибе** прикладывайте осиновый диск на 15-20 минут.

*** При подагре** во время приступа приложите к пораженному месту осиновый диск, а к макушке головы — березовый. Повторите процедуру 3 раза в день по 10 минут.

*** При бессоннице,** когда собираетесь лечь спать, приложите осиновый диск к области солнечного сплетения на 10 минут.

*** При неврастении** на макушку положите березовую плашку на 10-15 минут. Делайте это 3 раза в день (последний — не позднее чем за 7-8 часов до сна).



Полезно знать

● В сезон арбузов постарайтесь один день в неделю есть только черный хлеб и арбуз. Целый день! И никакой другой пищи. В этот разгрузочный день почки и печень будут активно чиститься. Но эту замечательную диету нельзя использовать диабетикам.

● Лучшее лекарство от язвенной болезни... тюрьма. Скудное питание и вынужденный режим творят чудеса. Известно, что целые народы, живущие в нищете, не страдают язвенной болезнью. Каши с добавлением овощей, резкое ограничение сладостей — непревзойденное средство от язвы желудка.

● При ушибе поможет соль с уксусом. Граненую стопку соли залейте стопкой уксуса, разведенного пополам с водой (если ушиб свежий, вода должна быть холодной, а если 2-3-дневной давности, то теплой). Намочите марлю, сложенную в несколько слоев, и наложите компресс.

Рецепты народной медицины

ГРИБЫ

Чага — от полипов в желудке

Смешайте 10 г сушеного корня девясила, 1 ст. ложку сока алоэ и 2 чайн. ложки порошка чаги. Все залейте 0,5 л сухого вина, настаивайте неделю, прикрыв сосуд марлей. Настойку принимайте по 50 мл 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 1 месяц, через 10 дней перерыва повторите курс.

Белый гриб — почти антибиотик

Ученые обнаружили в белом грибе вещества, которые действуют подобно антибиотикам. Они подавляют некоторые патогенные кишечные бактерии, снимают боли при стенокардии и повышают иммунитет. Также регулярное употребление этих грибов — хорошая профилактика рака и туберкулеза. Порошком из них на Руси присыпали раны и язвы для скорейшего заживления.

Веселка — от дерматита

Веселка — редкий гриб. Он несъедобен, но и не ядовит. Водный настой гриба (1 гриб на стакан воды) применяют при атопических дерматитах, бронхиальной астме. Настой дают даже детям по несколько капель в день. Лечение длительное, но верное. Через 1,5 года приема водного настоя гриба от болезни не остается и следа.

Немеют пальцы на левой руке

В последнее время у меня немеют два пальца на левой руке — мизинец и безымянный. С чем это может быть связано?

Ольга Н., Хабаровский край

Причиной онемения пальцев может быть остеохондроз шейного отдела позвоночника. При нем происходит разрушение межпозвоночного диска и деформация позвонков, в результате чего на позвонках появляются костные отростки, а в некоторых случаях межпозвоночные грыжи. Эти образования могут сдавливать и повреждать нервы, отходящие от спинного мозга, что приводит к появлению онемения в конечностях и болям. Каждый нерв отвечает за чувствительность различных зон тела. В вашем случае это мизинец и безымянный палец левой руки, значит, сдавливается локтевой нерв.

Кроме остеохондроза, причиной повреждения нерва может быть травма в области шеи, плеча, локтя. Также нерв могут сдавливать близко расположенные к нему связки и мышцы. Для подтверждения диагноза надо сделать рентген и магнитно-резонансную томографию шейного отдела позвоночника и ЭМГ (электромиографию).

Д. Ф. Ионов,
невролог,
врач высшей категории

Из почты «Айболита»

Экзема солнышка не любит

РАССКАЖУ О СВОЕМ ОПЫТЕ БОРЬБЫ С ЭТИМ КОЖНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ.

Вначале руки стали сухими

У меня частный дом, поэтому приходится ковыряться в земле, работать с удобрениями и различными химическими веществами от вредителей и сорняков. Вначале я не обращала внимания на сухость, шелушение и растрескивание кожи. Спохватилась, когда на руках стали образовываться язвочки. Крем не помог. Работать тяпкой и лопатой становилось все больнее. Пришлось идти к дерматологу. Посмотрев на мои руки, он с уверенностью сказал: «Экзема».

Как лечилась?

Чаще всего бывает недостаточно просто выбрать препарат или мазь, чтобы справиться с этим недугом. Необходимо комплексное лечение, а именно физиотерапия (ультрафиолетовое облучение, ультразвук, УВЧ). Хорошие результаты дает лечение гелий-неоновым лазером.

Врач прописал мне витамины группы В и еще посоветовал смазывать пораженные участки мазью и принимать антигистаминные препараты. С витаминами просто — принимала их утром за завтраком. Сложности начались с таблетками от аллергии: те, что были эффективны, вызывали сонливость днем, а я работаю в бухгалтерии. Подобрала препарат без такого побочного эффекта. Раздражения уменьшились и исчезли язвы, но на руках оставались участки сухой, шелушащейся и словно омертвевшей кожи.

В какой-то момент я заметила, что кожа уже плохо реагирует на мазь. Врач посоветовал чередовать две дерматологические мази и добавить крем, помогающий заживлению мелких ранок, и чаще (5-6 раз в день) смазывать руки питательными кремами, а лучше после каждого мытья рук, чтобы кожа была защищена жировой пленкой.

Я стала носить с собой тюбик с кремом для рук. Трещины постепенно затягивались. Крем всегда был под рукой на работе, дома тюбики лежали возле каждой раковины! Сначала покупала импортные кремы для рук, но потом убедилась, что отечественные с содержанием облепихового, оливкового, норкового масла ничем не уступают им по качеству.

Научилась работать в перчатках

И еще научилась всю грязную работу выполнять в перчатках. Сначала покупала тонкие хирургические, потом перешла на более толстые, на тканевой основе. Они не рвутся и лучше защищают руки. И все-таки экзема не исчезла окончательно. Однажды я случайно поранилась, образовалась болезненная язвочка. Врач направил меня на анализы, сделали посев с кожи рук. Оказалось, что это опять напомнила о себе экзема.

Теперь надо быть всегда начеку

После нового курса лечения у дерматолога и поездки в Железноводск я смогла отказаться от антигистаминных препаратов. Руки почти очистились. Однако стоит мне покопаться в земле или вымыть посуду без перчаток, снова появляются шелушащиеся пятна. Я привыкла осматривать руки каждое утро и сразу смазываю их мазью, если кожа выглядит необычно.

Заметила также, что полезно держать руки на солнышке: 3-4 раза в день по 5-7 минут, этого вполне достаточно. Помогает сбор лекарственных трав из равных частей медуницы, череды и короставника. Завариваю 1 ст. ложку сбора 1 стаканом крутого кипятка, настаиваю 15 минут в термосе, затем — полчаса в стеклянной посуде. Пью по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Но в период обострения от трав лучше отказаться.

В. Г., Рязанская обл.

Сам себе доктор

Короставник

Он же астра дикая, астра полевая, чесотная трава. Для лечения используется трава (стебли, листья, цветки), корни и плоды.

Траву заготавливают во время цветения в июне-августе. Растение обладает противовоспалительным, вяжущим, антисептическим, противокашлевым действием. Народная медицина использует водный настой травы в виде чая и спиртовую настойку в виде капель. Настой травы применяют наружно в виде примочек, компрессов при хронических кожных заболеваниях, различных сыпях, угрях, гнойниках, язвах, зуде в заднем проходе, крапивнице, экземе волосистой части головы, дерматомикозах. Короставник также назначают при кашле, бронхитах, острых респираторных болезнях горла, воспалении мочевого пузыря.

* При хронических кожных заболеваниях 2 ст. ложки травы короставника заливают 0,5 л кипятка, настаивают 1 час, процеживают и принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Этот же настой можно использовать для наружного применения. Если при лечении дерматита короставником появится резкое обострение, не пугайтесь и не прекращайте прием, пока кожа не очистится.

* От кашля, ангины, при воспалении мочевого пузыря, бронхите, острых респираторных заболеваниях заливают 1 часть травы 5 частями 70%-ного спирта, настаивают 2 недели. Принимают по 25-30 капель 3 раза в день, запивая водой.

* От поноса, при энтероколите и колите заливают 3 ст. ложки измельченной сухой травы 2 стаканами кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Пьют по 1/2 стакана за 20-30 минут до еды.

* При гнойных язвах, ранах и от чесотки 4 ст. ложки сухой травы настаивают 1 час в 500 мл кипятка. Процеживают и принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ НАСТОЙ ТРАВЫ ПРИМЕНЯЮТ НАРУЖНО В ВИДЕ ПРИМОЧЕК, КОМПРЕССОВ.

Медуница

ОТВАР МЕДУНИЦЫ ОЧИСТИТ БОЛЯЧКИ, И НЕ ТОЛЬКО.

* При истинной экземе, трофических язвах готовят настой: 1 ст. ложку травы заливают 1 стаканом кипятка. Пьют по 1/2 стакана 2-3 раза в день. Это же снадобье рекомендуется при генерализованной герпетической инфекции и атопическом дерматите.

* Порошком из измельченной травы растения присыпают труднозаживающие раны и трофические язвы. Ванны с настоем травы медуницы (0,5 л настоя на ванну) показаны при микробной экземе, золотухе у детей и трофических язвах.

* При себорейной экземе волосистой части головы 2-3 раза в неделю моют голову крутым отваром травы. Курс лечения — 12-15 процедур. При необходимости лечение повторяют через 1-2 месяца.

* Медуница (а именно настой травы) способна разжижать кровь. Замечено, что после нескольких курсов лечения количество протромбина в крови приходит в норму. Рецепт: заливают 1 ст. ложку травы медуницы 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа, процеживают и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 3 недели. После небольшого перерыва повторяют. Такие курсы рекомендуется проводить осенью и весной.

Всё о том же — *Авторитеты дают советы*

То затихает, то обостряется

Экзема — хроническое заболевание. Она то затихает, то обостряется. С этим надо смириться и научиться жить. К сожалению, заболевание весьма неприятно тем, что проявляется чаще всего на открытых участках тела: руках, стопах и лице.

ЭКЗЕМА РАЗНАЯ БЫВАЕТ

*** Истинная.** Точную причину возникновения установить пока не удалось. Считается, что провоцируют ее эмоционально-психологическое напряжение и психические травмы, вегетососудистая дистония, сахарный диабет, болезни щитовидной железы, заболевания пищеварительной системы, наследственная предрасположенность.

*** Атопическая.** Возникает при аллергии на пищу, пыльцу растений, шерсть животных, а также имеющих наследственную предрасположенность к атопическим заболеваниям (бронхиальная астма).

*** Профессиональная.** Появляется, когда на кожу длительно воздействуют химические вещества: хром, никель, формальдегиды, красители, моющие вещества. Обычно сначала болячки образуются в местах, где кожа контактирует с раздражителем. Позже могут распространиться и на другие участки тела.

*** Микробная.** Возникает на тех участках кожи, где длительно существует воспалительный процесс, вызванный микробами или грибами. Причиной себорейной экземы, например, которая чаще всего появляется на коже головы, является грибок Malassezia furfur.

*** Варикозная.** Может возникнуть на ногах из-за плохого кровоснабжения нижних конечностей при варикозной болезни.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ЛЮБОЙ ЭКЗЕМЫ

* Краснеет кожа, возникает четкий участок воспаления. Кожа выглядит утолщенной.

* Появляется сыпь, она разная при различных типах экзем.

* Зудит, причем иногда так сильно, что нарушает нормальный ритм жизни и сон.

* Пузырьки сыпи вскрываются, образуя болезненные трещинки и ранки на коже.

* Во время обострения может повышаться температура тела. Человек чувствует недомогание. После стихания обострения кожа на пораженном участке становится сухой и трескается.

ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ ЭКЗЕМЕ

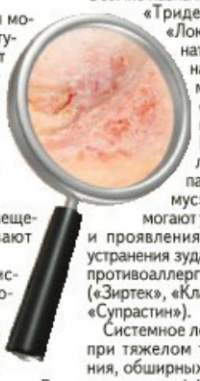
* Не контактировать с веществами, которые вызывают обострение экземы.

* Соблюдать диету, исключить цитрусовые, шоколад, какао.

* Ухаживать за кожей в период затихания болезни при помощи специальных косметических средств (крем «Белодерм», «Топикрем»).

* Вести спокойный образ жизни, исключающий нервное напряжение и стрессовые ситуации.

При экземе, сопровождающейся вскрытием пузырьков и мокнутием кожи на пораженных участках, врач может назначить примочки с антисептическими растворами (слабый раствор марганцовки, 2% раствор борной кислоты). Но основное лечение осуществляется гормональными мазями и кремами, содержащими кортикостероиды. Они ускоряют заживление ран и трещин на коже после вскрытия пузырьков и помогают уменьшить воспаления. Обычно назначают мази «Элоком», «Тридерм», «Адвантан», «Локоид». Нельзя начинать применять гормональные средства самостоятельно, поскольку они имеют побочные эффекты. Негормональные лекарственные препараты («Пимекролимус», «Протопик») помогают уменьшить зуд кожи и проявления воспаления. Для устранения зуда кожи назначаются противоаллергические препараты («Зиртек», «Кларитин», «Тавегил», «Супрастин»).



Системное лечение назначается при тяжелом течении заболевания, обширных поражениях кожи и если нет эффекта от наружного лечения. Это кортикостероидные препараты (преднизолон, дексаметазон) в виде инъекций или таблеток, а также цитостатики (метотрексат, циклоспорин).

И. С. Исаков, врач-дерматолог

На каждый день

Одно из условий успешного лечения экземы — постоянное наблюдение у дерматолога. Обязательно нужно встать на диспансерный учет. Нелишним будет и санаторно-курортное лечение. Порой оно творит чудеса. В санаториях Мацесты и Железноводска кожные болезни лечат сероводородными ваннами. В Бердянске, Анапе и Евпатории больным предлагают грязевые аппликации. Полезен таким больным отдых на Средиземноморье и на Мертвом море.

Цветочную пыльцу покупайте осенью

В ЭТО ВРЕМЯ ОНА САМАЯ СВЕЖАЯ. СРОК ГОДНОСТИ ПЫЛЬЦЫ ВСЕГО 1 ГОД. УЖЕ В ИЮНЕ В НЕЙ ОСТАНЕТСЯ НЕ БОЛЕЕ 20% ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ.

Цветочная пыльца — это мощный комплекс витаминов и микроэлементов, который прекрасно усваивается организмом. Достаточно употреблять всего 30 г пыльцы в день. Богата цветочная пыльца и рутином, который необходим для сосудов, его еще называют витамином молодости. В 1 г пыльцы содержится столько суточной дозы рутина, что это может предохранить несколько человек от кровоизлияния в мозг. Попробуйте принимать пыльцу по 1/2 чайн. ложки в течение 25 дней, затем сделайте перерыв на 1 месяц.

Пыльца-обножка не повышает уровень сахара в крови и, следовательно, не противопоказана больным сахарным диабетом.

* Пыльца лучше усваивается, когда ее рассасывают ничем не запивая. Но не стоит это делать перед сном — не сможете уснуть, потому что будете перевозбуждены.

* Хранить пыльцу надо в закрытой стеклянной банке в темном месте при комнатной температуре.

* Покупайте пыльцу осенью — в это время она самая свежая. Срок ее годности — всего 1 год. Уже в июне в ней останется не более 20% полезных веществ.

* Пыльцу нельзя размалывать — при этом она теряет полезные свойства. Следите за тем, чтобы пыльца, которую вам предлагает продавец, была рассыпчатой. Если ее крупинки склеиваются в небольшие комочки, значит, в ней завелся вредитель.

* Цветочная пыльца особенно полезна при воспалении предстательной железы. Урологи рекомендуют мужчинам старше 45 лет для профилактики ежедневно употреблять по 10-15 г пыльцы (со спичечную головку) с 1 чайн. ложкой меда за 30 минут до еды.

* Пыльцу принимают для продления молодости.

* Доказано, что пчелиная пыльца снижает количество холестерина, триглицеридов, поэтому ее рекомендуют при атеросклерозе, для укрепления сосудов сердца и головного мозга.

* Некоторые ученые советуют употреблять пыльцу с вареньем, маслом, медом и утверждают, что так она лучше усваивается.

* Пыльца-обножка не повышает уровень сахара в крови и, следовательно, не противопоказана больным сахарным диабетом.

* Полезно принимать цветочную пыльцу при желудочно-кишечных заболеваниях, так как она содержит биологически активные вещества в правильном сочетании и наиболее усваиваемой форме: белки, жиры, углеводы, ферменты, аминокислоты.

* Пыльца улучшает аппетит: истощенные люди при ее употреблении быстро прибавляют в весе.

* Пыльца снижает артериальное давление, свертываемость крови, укрепляет капилляры, обладает антисклеротическими свойствами и снимает приступы тахикардии.

* Полезна при аритмиях сердца, глаукоме, экземе, псориазе, простатитах, показана при переломах, для восстановления пораженных органов, например, при некрозе печени, инфаркте миокарда.

* Цветочная пыльца рекомендуется при подагре, так как способствует выведению из организма мочевой кислоты.

* Доказано, что цветочная пыльца является антиоксидантом, нормализует все виды обмена (белковый, жировой, углеводный, минеральный), снижает уровень билирубина.

* Она усиливает действие многих медикаментов. Если пыльцу сочетать с антибиотиками, то для получения нужного лечебного эффекта дозу лекарства можно значительно уменьшить. Содержащийся в пыльце природный антибиотик способен останавливать развитие некоторых микробов и простейших (например, сальмонелл), с трудом поддающихся уничтожению.

* Пчелиная пыльца возвращает физические силы, благотворно действует на людей умственного труда. Она способствует ясности мысли, появлению новых идей, быстрому усвоению материала. Появляется оптимизм, исчезает усталость. Мозг омолаживается и способен выдерживать значительные нагрузки. В лечебных целях и для профилактики достаточно принимать около 30 г пыльцы в день в течение 2 недель. Побочных явлений при лечении пыльцой не отмечено, даже при приеме больших доз.

И. П. Суворов, народный целитель

Об алкоголизме

КЛУБ С КОЛЯСКАМИ — НЕ ПОВОД ВЫПИТЬ

Говорят, в определенном возрасте у женщин особенно высок риск стать зависимой от спиртного. Что это за возраст?

И. С., Калуга

В жизни человека всегда есть кризисные периоды, в которые повышен риск пристраститься к алкоголю. У подростков роковую роль может сыграть компания, круг общения. У молодых женщин важное значение имеет менструальный цикл и связанные с ним перепады настроения. В послеродовой период у молодой матери мало впечатлений. Муж на работе, она одна крутится с ребенком, и многие начинают заполнять пустоту выпивкой. Вдобавок в период ухода за младенцем повышается присущая женщинам тревожность, которую проще всего снять спиртным. Очень часто приходится сталкиваться с ситуацией, когда молодые женщины выходят во двор, где у них образуется некий клуб с колясками. Они начинают вместе пить пиво, потом — вино, затем — что покрепче...

В 35-40 лет наступает кризис середины жизни. Дети подросли, отношения с мужем охлаждаются. Начинается депрессия. Если женщина одинока и бездетна — все еще хуже. Затем — климакс, который тоже влияет на настроение... Как видите, риск есть всегда. Не стоит думать, что, если женщине за 50 или за 60, алкоголизм ей не грозит.

«СЛОВЕСНЫЙ ПОНОС» — СИГНАЛ БОЛЕЗНИ?

Мне кажется, моя подруга слишком много пьет. А она отговаривается, мол, никакой это не алкоголизм. Как понять, что человек спивается?

Оксана, Московская обл.

В норме слабый алкоголь должен расслаблять, крепкий — стимулировать, а потом усыплять. Если возникает агрессия, «словесный понос», — это сигнал об алкоголизме. Второй признак — когда человек не помнит, что происходило накануне, даже после малых доз алкоголя. Такие проявления бывают не сразу. Так что, даже если пока все вроде бы благополучно, злоупотреблять алкоголем нельзя.

А. В. Назаров, нарколог

Уроки жизни

«Из-за сердечных атак несколько раз был на грани смерти...»

ВЛАДИМИР КОНКИН, известный актер:

— Я родителям дался непросто. Заболел скарлатиной, она дала осложнение на сердце. Из-за сердечных атак несколько раз был на грани смерти, и только прекрасные доктора меня спасали. Начиная с третьего класса практически все свое время проводил в сердечно-сосудистом детском санатории. Мне запрещались физические нагрузки: этого нельзя, того нельзя... Оставались книги. Очень рано научился читать.

Бог дал мне возможность остаться в живых. Была сложнейшая операция. Меня разрезали, вынули сердце и вставили два платиновых клапана. Знаете, я часто думаю вот о чем. Может быть, другому хорошему человеку, но менее известному, такую операцию не сделали, и он ушел из жизни...

...Моя супруга умерла несколько лет назад. Жениться повторно? Эту мысль я даже не допускаю. Аллоньку, с которой мы были вместе 40 лет, не разлюбил. Когда она заболела раком, я бился за ее жизнь до последней секунды. Не верю в мистику, но чувствую присутствие жены и поныне. Это дает мне энергию, ощущение полноты жизни...

Пригодится

ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ 2 ст. ложки измельченной коры ивы залейте 1 л воды, доведите до кипения, томите 5 минут, процедите. Обмывайте отваром кожу и делайте с ним примочки на ночь.

ЗАМУЧИЛИ чирьи? Заварите кипятком шишки хмеля, переложите горячими на ткань, приложите к больному месту и закрепите компресс. Меняйте по мере остывания шишек.

ДЛЯ профилактики старческого склероза 30 г измельченного корня девясила залейте 0,5 л водки, настаивайте 30 дней в темном месте. Принимайте по 20-25 капель 3 раза в день перед едой.

Сколько угля пить?

Чистим кишечник

Знаю, что самый простой способ почистить желудок и кишечник — выпить несколько таблеток активированного угля натощак утром. Сколько можно употреблять его и чем грозит передозировка?

У. П. Рысакова, Нижегородская обл.

Активированный уголь не рекомендуется употреблять длительно, так как он выводит из организма не только токсины, но и полезные вещества. Активированный уголь принесет только вред при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, неспецифическом язвенном колите, кровотечениях желудка и кишечника. Побочным действием препарата может стать запор или, наоборот, понос, при длительном применении наблюдается обеднение организма витаминами, гормонами, жирами и белками, стул окрашивается в черный цвет.

Употребляется активированный уголь при отравлениях (алкогольных, пищевых), расстройствах стула (поносе или запоре), аллергиях (для выведения токсинов). Дозировка — 1-2 таблетки на 10 кг веса. Запивать надо большим количеством воды.

А. Н. Косырева, терапевт, врач I категории

ПРИМЕНЕНИЕ АКТИВИРОВАННОГО УГЛЯ ПРИ ДИЗЕНТЕРИИ, ОТРАВЛЕНИИ ДОПУСКАЕТСЯ ТОЛЬКО ПО СХЕМЕ, НАЗНАЧЕННОЙ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.

Эвалар

Добавьте Вашему сердцу силы и выносливости

Принимайте КардиоАктив от компании Эвалар.

- В нем не только жизненно необходимые для сердца микроэлементы — **калий и магний,** как в других средствах, но и высокая дозировка экстракта **цветков боярышника.**
- КардиоАктив способствует улучшению работы сердца, питает и укрепляет его, делая более сильным и выносливым.

ДОСТУПНАЯ ЦЕНА

КардиоАктив Эвалар — для силы и выносливости Вашего сердца!

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru**

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

Заказывайте на сайте **apteka.ru** по цене от 169 руб.* с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

*Цена актуальна на 23.04.15. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. БАД. Реклама.

GMP Гарантия качества

НЕ ОКАЗЫВАЕТ ЛЕКАРСТВЕННОГО ЭФФЕКТА

Быстро бегаешь — долго живёшь

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА УЛИЦЕ НА ВАС ВНЕЗАПНО НАПАЛ НЕАДЕКВАТНЫЙ ЧЕЛОВЕК.

Такой случай

Выходной... Прекрасный день! Светлана с пятилетней дочкой гуляла в парке. Вдалеке виднелась фигура женщины. Она шла навстречу, а когда поравнялась... Все произошло в долю секунды: женщина с нечеловеческим визгом бросилась на малышку. Думать было некогда. Светлана изо всех сил ударила сумасшедшую сумочкой по лицу, схватила дочку в охапку и бросилась прочь.

Больной человек может и ничего не сделать — просто крикнуть и убежать, а может повести себя опасно.

Причины очевидны

В теплое время года всех тянет на свежий воздух, в том числе и тех, кто имеет не лучшие привычки, например выпивает. Поэтому возрастает опасность нарваться на пьяного. Но если он нарушает общественный порядок, можно вызвать полицию. С психически неуравновешенными людьми ситуация куда сложнее. Отправить такого человека в больницу, даже написав заявление, посторонний человек не может, а только родственники больного. Следовательно, и скорую, и полицию звать бесполезно. Так что приходится готовиться к тому, что улица полна неожиданностей.

Оценили ситуацию?

Теперь о том, что же делать? Первое — бежать. Второе — звать на помощь. Третье — если не удалось убежать и призвать помощь, защищаться. Помните: ваша основная цель — защита. Кстати, бежать — это главное, что советуют в такой ситуации все психиатры.

Если вовремя убежать не удалось...

Что нужно сделать, если не удалось ускользнуть? Постарайтесь мягко и настойчиво перенаправить внимание больного. Покажите, что вы с ним согласны, не спорите и сделаете, что он хочет. Но не здесь, не сейчас. А вот там, за углом (где больше людей и будет кого позвать на помощь или где находится ближайшее отделение полиции). Не удалось и это? Удар в болевое место: локтем в живот, кулаком в солнечное сплетение, каблуком по передней части голени или коленом в промежность. Используя замешательство противника от боли, бегите!

Одним словом, лучше самого себя никто вас не защитит.

Еще несколько советов

* Забудьте о логике и здравом смысле. Психопаты непредсказуемы. Они существуют в своем мире, где действуют другие правила.

* Держите дистанцию. У вас будут секунды для обороны при внезапном нападении.

* Старайтесь не смотреть пристально в глаза. Не делайте резких движений. Не прикасайтесь к человеку. Говорите медленно и отчетливо.

* Будьте начеку! Часто неадекватные люди ведут себя очень внезапно.

* Не жалейте. У человека в неадекватном состоянии может быть и низкая чувствительность к боли, и прилив сил. Поэтому любое проявление жалости может превратить вас в жертву.

В. С. Ясиновский, психиатр, врач высшей категории

■ЕСЛИ СЛОВО «ПОЗВОЛЬТЕ» ЗАМЕНИТЬ НА «КАКОГО», МЫСЛЬ БУДЕТ ВЫРАЖАТЬСЯ ГОРАЗДО БЫСТРЕЕ, ТОЧНЕЕ И ДОХОДЧИВЕЕ.

■ЧЕЛОВЕК — СТРАННОЕ СУЩЕСТВО. ВНАЧАЛЕ ХОЧЕТ БЫТЬ УМНЕЕ ВСЕХ, А ПОТОМ ЖАЛУЕТСЯ, ЧТО КРУГОМ ДУРАКИ.

Проверено на себе

Мускатный орех улучшает эластичность сосудов и избавляет от сосудистых звёздочек

У меня звездочки выступили на бедрах, появились боли и жжение в ногах по вечерам. Я приготовила такую настойку: 100 г молотого мускатного ореха залила 0,5 л водки и поставила в темное место на 2 недели. Ежедневно встряхивала бутылку, потом отфильтровала и принимала до 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Этой же настойкой каждый день перед сном слегка смазывала места, где выступали вены, но не втирала ее в кожу, этого делать нельзя.

Принимала настойку в течение месяца, потом сделала перерыв на 2 недели и опять повторила курс. Венозная сеточка на ногах стала практически незаметной, и теперь ноги не так сильно устают после работы.

Л. Лазуткина, Архангельск

P. S. Мускатный орех содержит все необходимые при варикозе витамины B_1, B_2, B_6, B_9, A, C, PP и минералы — калий, кальций, магний, цинк, селен и прочие. Благодаря этому он улучшает эластичность и тонус сосудов, нормализует кровоток и активизирует обменные процессы в тканях.

Через 2 недели лечения чабрецом фурункулы зажили и больше не появляются

Последний год меня буквально замучили фурункулы. Они медленно проходили и потом вновь вскакивали в других местах. Перепробовала много разных мазей, а помог мне окончательно избавиться от фурункулов такой народный рецепт. Заваривала 2 ст. ложки сухой травы чабреца 1 стаканом кипятка, настаивала час и процеживала. Пила этот настой по 1/2 стакана 3 раза в день до еды, а вторую половину приготовленного настоя использовала для компресса. Смачивала в нем сложенную в несколько слоев марлю и прикладывала к фурункулам. Затем сверху фиксировала бинтом и держала час, потом повязку снимала. Еще 2-3 раза в неделю принимала ванну с отваром чабреца: 200 г сухой травы заливала 0,5 л кипятка, варила 5 минут, настаивала час под крышкой. Процеживала через сложенную в несколько слоев марлю и выливала в ванну с теплой (37-40°С) водой. Ложилась в нее на 15-20 минут, потом выходила из ванны, не ополаскивая тело чистой водой, и вытиралась полотенцем. Через 2 недели лечения чабрецом фурункулы зажили без следов на коже и больше не появляются.

А. Б. Петрова, Ярославль

Утром с постели встать не могу — такая слабость...

Я гипотоник со стажем. Бывает, просыпаюсь утром и не то что на работу бежать — с постели встать не могу, такая слабость одолевает. Кофе не очень люблю, поэтому, чтобы повысить давление, с утра завариваю крепкий зеленый чай, добавляю в него пару ложек меда и выпиваю. Этот напиток помогает мне прийти в себя и дает силы двигаться.

Вторая хитрость — мокрое полотенце: смачиваю его холодной водой и помещаю в морозилку на 15 минут. Достаю и прикладываю ко лбу и щекам. После такого охлаждающего компресса минимум пару часов нормально себя чувствую. Если же давление упало на работе, нахожу определенную точку (она находится сразу под носом), легонько ее массирую — и в течение 5 минут давление повышается. Люди добрые, пользуйтесь моими советами на здоровье!

Ю. А. Смолякова, Тверская обл.

Бабушкины рецепты

ОТ зоба залейте 1 чайн. ложку измельченных сухих (или 1 ст. ложку свежих) корней зобной травы 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Пейте маленькими глотками по 2 ст. ложки в день.

ДЕФИЦИТ йода? Ситуацию можно исправить. 2 чайн. ложки измельченных листьев, стеблей, шишек, семян зобника залейте 1 л кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Пейте настой маленькими глотками по 1 чайн. ложке 2 раза в день. Курс лечения — 6 недель.

ПРИ камнях в почках и желчном пузыре 6 г измельченных листьев зобника с плодами залейте 2 стаканами воды, кипятите на слабом огне 10 минут, настаивайте 1 час. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс — 3-4 недели.

«Подковки» на пятках

МОЖНО ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ ПО ПОЯВЛЕНИЮ ОРОГОВЕВШИХ МОЗОЛЕЙ ЛИБО НАТОПТЫШЕЙ. ПРИСМОТРИТЕСЬ К СЕБЕ ПОВНИМАТЕЛЬНЕЙ.

* Раздраженная, сухая кожа стоп с выраженными натоптышами под большими пальцами может сигнализировать о нехватке витаминов А и группы В, быть результатом общего истощения организма или стресса.

* Огрубение кожи под мизинцем левой стопы может говорить о каких-то неполадках в работе сердца, а такое же огрубение кожи под мизинцем правой стопы — о проблемах с печенью.

* Своеобразные «подковки» вокруг пяток обычно говорят о начале каких-то патологических изменений в суставах.

* А вот мозоли на подушечках под пальцами сигнализируют о проблемах с кишечником.

* Загрубевшая кожа на наружных краях верхних фаланг больших пальцев ступней может свидетельствовать о сбое в работе щитовидной железы. Причем если при такого вида мозолях вес человека превышает норму, то это говорит о замедлении обмена веществ. А вот если человек слишком худой, если он склонен к раздражительности, повышенной чувствительности, то это уже может сигнализировать о повышении функции щитовидной железы.

* При нарушениях работы иммунной (защитной) системы организма грубеет кожа всей поверхности пяток, которая начинает местами трескаться, а сами пятки становятся чрезвычайно плотными, грубыми.

* Мозольные полоски по наружным краям ступней сигнализируют о возможной патологии позвоночника.

* Ну а мозоли на косточках больших пальцев стоп представительниц слабого пола говорят о наличии каких-то гинекологических заболеваний, в то время как такие же мозоли у мужчин сигнализируют о нарушениях в работе придатков и об угрозе простатита.

Вместо теста

Мечтаю поправиться

Все хотят похудеть, а я мечтаю поправиться. Мне говорят: ешь побольше да на ночь. Но, думаю, это вредно. Можно ли как-то по-другому набрать вес?

Марина, Липецкая обл.

Да, переедая и наедаясь на ночь, можно набрать вес, но испортить здоровье. Вам нужно увеличить калорийность меню иначе. И еще несколько советов.

1 Не допускайте сильного голода. Для поправляющихся он тоже опасен. При сильном голоде организм начинает тратить энергию жировых депо, а она у вас и так невелика. Возьмите за правило есть раз в 3 часа.

2 Поправляться рекомендуется не больше чем на 1 кг в неделю. Для этого достаточно увеличить калорийность меню на треть. Это чуть больше половины батона.

3 Основу меню должны составлять белковые блюда. Выбирайте нежирное мясо, 9%-ный творог, пейте 4%-ную ряженку.

4 Важный компонент питания — углеводы. Ешьте крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, хлеб грубого помола. Они дают хорошую энергетическую подпитку.

5 Не исключайте из меню овощи. Они не полнят, однако входящая в их состав клетчатка заставляет кишечник правильно работать, а это важно для нормального веса.

6 Нужны силовые тренировки. Они не приводят к сжиганию жира, но помогают увеличить объем мышц и сформировать красивый рельеф тела.

Набрав желанный вес, нужно вовремя остановиться, чтобы потом не пришлось худеть.

И. Н. Емельянова, диетолог, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

История моего выздоровления

Туберкулёзу палец в рот не клади — откусит!

Для Галины Сергеевны, автора письма «Если дырка в легком примерно 1 см, затянется ли она?..» («Айболит» №6 за 2015 г.), и не только.

Автор письма В. М. Шумкин

ВНАЧАЛЕ БЫЛА ПАНИКА: Я НЕ ЖИЛЕЦ!

56 лет назад у меня, молодого 29-летнего учителя, обнаружили хронический фиброзно-кавернозный туберкулез. На всех легочных полях — мелкие очаги, а под правой ключицей — каверна (дырка) около 2 см. В мокроте, хоть и в малом количестве, была обнаружена палочка Коха. А у меня жена, 3-летняя дочка, родные... А как же мои ученики? Недавно заочно поступил в институт. Как быть? В школу уже нельзя... Ужас! Я не жилец?! Я изгой?

МОЕ СПАСЕНИЕ — ПРОТИВОТУБЕРКУЛЕЗНЫЙ ДИСПАНСЕР

Через двое суток я уже лежал в противотуберкулезном санатории. Увидел веселых, неунывающих больных. Они шутили, смеялись, гуляли в сосновом бору, танцевали в клубе — и не собирались умирать. Сразу воспрянул духом! Вскоре сам уже шутил, сочинял и публично читал юмористические стихи о туберкулезе, а еще лекцию — свой «научный трактат» «О пользе туберкулеза», срывая бурные, веселые аплодисменты. Все это, конечно, содействовало моему и всеобщему выздоровлению.

Тем, кто бросил курить, нужно регулярно пить горячий куриный бульон — в нем есть вещества, которые разжижают и быстро выводят мокроту из легких.

Однажды увидел: у мужчины из горла сильным фонтаном хлынула кровь. Он упал и умер. А еще общался с одним молодым парнем — лихим плясуном. Спросил его: «Наверное, вылечился? Скоро домой?» Он откинул полу пиджака: «Потрогай бок». Я просунул руку под пиджак и обомлел: бока нет! Там нет тела! Оказалось: множественные каверны не дали возможности наладить поддувание (наложить воздушный пузырь). Чтобы спасти парня, с правого бока убрали все ребра. Легкое опало, сморщилось, каверны сдавились и закрылись. Узнавая о подобных страшных «сюрпризах», от всей души сочувствуя бедолагам, я бросил курить, стал строго соблюдать больничный режим и все методы лечения. Понял: туберкулезу палец в рот не клади — откусит! Только своевременные диагностика и лечение — верный путь к легкому и скорому излечению. А я малость опоздал, поэтому пришлось побороться. Так что советую вам, Галина Сергеевна, скорее отправляйтесь на курорт!

Чтобы каверна закрылась, кроме лечения медикаментами через прокол иглой меня стали «поддувать» в живот. По указанию врача ежедневно не менее 4 часов при любой погоде гулял в бору, жевал почки с молодых сосен и высасывал сок, надеясь, что в нем много целебных веществ. Примерно через месяц-полтора врач сказал: «Впервые вижу такое быстрое выздоровление: в мокроте бацилл нет, и вы поправились!» А больные, с которыми общался, говорили: «Когда ты приехал, мы думали, что старик, а оказалось — парень!» Это вдохновляло!

В течение 9 месяцев через каждые 10 дней поддували в живот, а каверна не «зажмурилась»... Наладить поддувание через прокол в правом боку, чуть ниже подмышки, не получилось: помешали множественные спайки. Пришлось сделать особую операцию — экстраплевральный пневмолиз. «Откусив» 10 см ребра и просунув пальцы через полученное «окно», хирург убрал спайки. Полость для воздушного пузыря была готова. Позднее ребро срослось.

БАЦИЛЛ В МОКРОТЕ ДАВНО НЕ БЫЛО, НО...

Поддували полтора года, и каверна закрылась. Хотя бацилл в мокроте давно не было, к работе с детьми не допускали. Подрабатывал в вечерней школе художником-оформителем, маляром, фотографом. Это были тяжелые годы мытарств, неопределенности, сомнений и надежд. И вот он, мой триумф! Через 5 лет после начала лечения меня допустили к работе с детьми! В этом же году окончил пединститут. Радость моя и моей семьи была неописуема!

ПРИРОДА ПОДАРИЛА ИСЦЕЛЕНИЕ, РЕЦИДИВОВ НЕ БЫЛО

Жена умерла в 82 года из-за диабета. У меня две дочери, три внука и правнук. И три книжки стихов. Сейчас мне 86 лет. Проработал в школе еще 32 года, полный стаж — 50 лет, учитель высшей категории. Рецидивов туберкулеза не было. Может, потому что я заядлый рыбак, грибник и физкультурник. Летом по 15-20 км ездил на велосипеде, зимой — подледная рыбалка и в бору катался на лыжах. Люблю копаться на даче. Кстати, у Джека Лондона есть рассказ, в основе которого реальный случай. Городской житель умирал от туберкулеза, кажется, с кровохарканьем. Его уговорили поехать в прерии и поработать ковбоем. Поехал... Тяжело было, весь день в седле! Но целебный степной воздух и хорошая еда излечили бедолагу.

Пребывание в царстве природы для меня — великая награда. Иногда фантазирую: это щедрая природа отблагодарила меня, подарив исцеление за любовь к ней!

БОЛЕЮ, ОДНАКО ТУБЕРКУЛЕЗ ТУТ НИ ПРИ ЧЕМ

Мое активное общение с природой закончилось 10 лет назад после неквалифицированной урологической операции. Уже 8 лет я инвалид II группы из-за атеросклероза ног с закупоркой сосудов. Мучают тяжелые ночные судороги, с трудом хожу, и то не больше часа в день. К туберкулезу эти заболевания не имеют никакого отношения.

Для лучшего отхождения мокроты 1 ст. ложку семян аниса залейте 500 мл кипятка, настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 3 ст. ложки каждый час в течение 2 недель.

Уже будучи на пенсии, перебравшись в Заринск, собрал из творчества старое, добавил новое — и получилось три книжки стихов. Галина Сергеевна, боритесь, не хандрите! Попробуйте мой метод лечения, полюбите природу — и обязательно вылечитесь.

P. S. Давно читаем «Айболит» всей семьей, храним все номера. Заболеем — «притыкаемся» к «Айболиту». Крепкого здоровья всем!

В. М. Шумкин, Заринск, Алтайский край

Пригодится

ПЛОХО СПИТЕ? ПРОВЕРЬТЕ СЕРДЦЕ

Если человек каждую ночь плохо засыпает и потом постоянно просыпается, скорее всего, у него есть проблемы с сердцем. Норвежские кардиологи утверждают, что это первые признаки сердечной недостаточности. В опасности находятся все, кто не может за ночь нормально отдохнуть. Считается, что в организме в таком случае запускаются опасные механизмы. Кстати, диабет, депрессия и плохая работа мозга тоже могут быть из-за плохого сна.

ДВА МУДРЫХ ЯПОНСКИХ СОВЕТА

Японцы — нация долгожителей. И вот два мудрых японских совета тем, кто дорожит своим здоровьем. Старайтесь мобильный телефон прикладывать к левому уху. Не пользуйтесь сотовым, если зарядка показывает всего одно деление, потому что в этом случае уровень излучения становится в тысячу раз выше. Прислушайтесь к этим советам сами и расскажите всем, кто вам дорог.

ГЛАЗА МОГУТ ПОМЕНЯТЬ ЦВЕТ

Существует зависимость между цветом глаз и продуктами, которые употребляются в пищу. Если налегать на определенную пищу, глаза могут поменять свой цвет за 60 дней. Более светлыми они становятся, если постоянно употреблять мед и орехи. Хотите, чтобы цвет глаз стал более ярким? Ешьте продукты, богатые железом: красное мясо, говяжью печень, субпродукты. Более теплым цвет радужной оболочки становится из-за оливкового масла.

На каждый день

● Чтобы привести в порядок кровеносную систему и очистить сосуды, выложите в большой термос 2 стакана меда, 1 стакан толченого укропного семени и 2 ст. ложки молотого корня валерианы. Залейте кипятком так, чтобы общий объем был не менее 2 л — это на курс лечения. Настаивайте сутки, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке за полчаса до еды.

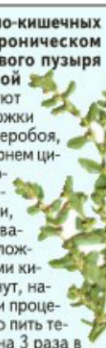
● Простая мазь для больных суставов. Разогрейте на водяной бане 4 ст. ложки топленого свиного жира и смешайте с 2 ст. ложками меда. Энергично втирайте мазь в суставы. Ее также можно использовать при болезнях вен.

● Майоран поможет при воспалении лимфатических узлов. Компрессы из свежей травы майорана прикладывают к опухшим местам. Из сушеного майорана готовят масло. Для этого 50 г травы заливают оливковым маслом и настаивают 10 дней.

При желудочно-кишечных болезнях, хроническом воспалении мочевого пузыря и желчнокаменной болезни используют сбор: по 1/2 ст. ложки травы спорыша, зверобоя, душицы, травы с корнем цикория, травы чистотела, цветков бессмертника, ромашки, календулы смешивают. Заливают 3 ст. ложки смеси 3 стаканами кипятка, варят 15 минут, настаивают 30 минут и процеживают. Отвар надо пить теплым по 1/2 стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения 1-2 месяца.

*** При геморрое:** 2 ст. ложки травы залейте стаканом горячей кипяченой воды, прикройте посуду крышкой и настаивайте на водяной бане 15 минут, охладите и процедите. Полученный отвар разбавьте кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Или траву спорыша обдайте кипятком и приложите к шишкам.

*** При мочекаменной болезни и камнях в мочевом пузыре** поможет настой: 1 ст. ложку травы спорыша залейте стаканом кипятка, дайте настояться, процедите, пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.



Спорыш

ЭТО ДРЕВНЕЕ ЛЕКАРСТВЕННОЕ РАСТЕНИЕ. ГИППОКРАТ ИСПОЛЬЗОВАЛ ЕГО КАК КРОВООСТАНАВЛИВАЮЩЕЕ.

Эвалар

«Овесол» — пожалуй, самый бережный способ очищения печени!

Поэтому «Овесол» выбирают миллионы россиян![1]
Только в нем[2] овес молочной спелости усилен куркумой и алтайскими травами:

- володушкой
- бессмертником
- шиповником
- мятой

Действуя синергично, они способствуют глубокому, но бережному очищению печени от токсинов.

Уже после первого курса очищения «Овесолом» ваша печень продолжит трудиться налегке.

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru**
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** по цене от 159 руб![3] с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
[1]По объему продаж среди БАД за I полугодие 2014 г., по данным ЗАО «Группа ДСМ».
[2]Среди препаратов «Эвалар». [3]Цены приведены по данным ЗАО «Группа ДСМ» (средняя цена за июнь, 2015).
Состав БАД «Овесол усиленная формула». БАД. Реклама. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». ОГРН 1022200553760

GMP

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Есть такая болезнь

Эти люди ходят на четвереньках

Синдром Унера Тана — самое редкое генетическое заболевание. Страдающие им люди всю жизнь вынуждены передвигаться на четырех конечностях и сильно отстают в умственном развитии.

В Болгарии, Турции и Ираке можно встретить целые семьи людей, которые всю жизнь ходят на четвереньках. В 2006 году сняли часовой документальный фильм «Семья, ходящая на четвереньках» о семье Улас, где из 19 человек пятеро — два брата и три сестры — страдают синдромом Унера Тана. Еще одному брату и одной сестре иногда удается ходить только на ногах, но их колени и шея все равно остаются согнутыми.

Сканирование мозга «четвероногих» людей показало, что в нем отсутствуют целые участки, которые имеются у здоровых людей. Словарный запас больных синдромом Унера Тана примитивен. Обычно между собой эти люди общаются при помощи слов, которые непонятны даже их родителям. Они не способны сосчитать до десяти, не могут назвать страну и деревню, в которой живут. При попытке встать на обе ноги теряют равновесие и становятся на четвереньки. Двигаясь на четвереньках, они почти не сгибают ноги в коленях, в результате таз высоко поднят над землей. Переставляя руки, они также держат их прямыми, при этом опираются на всю ладонь и приподнимают пальцы кверху. Обычно одновременно переставляют разноименную руку и ногу, как и большинство четвероногих животных. Такой способ движения для «четвероногих» людей вполне комфортен. В этом их основное отличие от двуногих, для которых ходьба на четвереньках неудобна и противоестественна. Отмечено, что эти люди проживают в нескольких расположенных поблизости деревнях, где распространены близкородственные браки.

Образ жизни «четвероногих» примитивен. Женщины вынуждены сидеть дома, чтобы не стать объектом насмешек и изнасилований, занимаются вязанием крючком. Огрубевшая от хождения на четвереньках рука позволяет заниматься таким рукоделием. Мужчины собирают пустые банки и бутылки, перенося их под рубашкой или в авоське, которую держат в зубах. Больные синдромом Унера Тана оставляют потомство, однако предпочитают заключать браки с такими же «четвероногими», как они.

В США и Канаде ученые пытаются больных синдромом Унера Тана учить ходить. Есть мнение, что больные ходят на четвереньках потому, что в детстве ими никто не занимался. Турецкие ученые возражают, они пытались «четвероногих» учить ходить на двух ногах, но ничего из этого не вышло. Исследования больных синдромом Унера Тана продолжаются.

Лекарство от головной боли нашёл в книжице с ижицей

У меня стали появляться головные боли. Доходило до рвоты. Глотал таблетки горстями, но они не помогали. Особенно тяжело приходилось в магнитные бури. Как ни странно, спасение я нашел в одной старой книжице, изданной еще в России, с ижицей и ятью. Причем никаких редких трав для рецепта не требовалось. Единственное лекарство — это чистая медь. В книге рекомендовалось использовать екатерининские пятаки. Но в наше время их не найти. А вот советские пятаки, выпущенные до 1962 года, еще сохранились. Они тоже из меди. Поскреб я по сусекам у родственников и знакомых, нашел несколько монет.

Как только начинался приступ головной боли, ложился на спину, прикреплял пластырем пятак на лоб и по пятаку на виски. Лежал 15-20 минут. Помогало лучше всякого лекарства. Из этой же книги я узнал, что медь применяют и при воспалении миндалин. Пятак в этом случае крепят на горло, обвязывают шерстяным шарфом или платком и держат всю ночь. Если болит ухо, прикрепляют пластырем один пятак в ямочке за ухом, а другой — на козелке. Наутро боль будет не такой сильной, а через несколько дней и вовсе пройдет.

А. Виноградов, Московская обл.

Полезно знать

● **От геморроя.** Залейте 1 ст. ложку горца почечуйного в термосе 1,5 стакана крутого кипятка, настаивайте 2 часа. Процедите и принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Курс лечения — 1-1,5 месяца, затем сделайте перерыв на 1-2 недели и повторите.

● **Густая кровь? Помогут корни шелковицы.** Измельчите 50 г корней тутовника (шелковицы), залейте 1 л холодной воды. Настаивайте 1 час, затем нагревайте на медленном огне 15 минут, остудите, процедите. Принимайте по 150-200 мл 3 раза в день до еды. Курс лечения — 5 дней, затем сделайте перерыв на 3 дня. Всего нужно провести 2-3 курса.

● **От простуды и гриппа.** Две головки измельченного чеснока залейте 0,5 л водки. Пару дней настаивайте и принимайте небольшую рюмочку каждый вечер, пока существует опасность заразиться гриппом или подхватить простуду. Мужчинам такое «лекарство» понравится.

Китайская подушка от бессонницы

В Китае от бессонницы многим старикам помогают чайные подушки. Сделать ее просто. Собирайте старую заварку, сушите ее на солнце или в духовке. Когда старого чая будет достаточно, чтобы набить им маленькую подушечку, сделайте себе такую. Слабый аромат чая, исходящий от нее, успокаивает нервную систему, способствуя хорошему засыпанию.

Делаем массаж спины

Делая массаж спины, вы улучшаете кровообращение и тем самым лечите многие болезни. Как сделать такой массаж самому себе? Очень просто! Положите на пол теннисный мяч, лягте на него спиной и, меняя положение тела, покатайте его под собой во всех направлениях от шеи до копчика, от одного бока до другого. Сначала вам покажется, что это больно, а потом почувствуете тепло и облегчение болей в спине. Такой массаж можно делать ежедневно по нескольку минут.

Нормализуем давление

Заставьте себя (даже через силу) проходить ежедневно пешком 2 км. На самом деле это не так много, как кажется. Например, 4 автобусные остановки или полчаса ходьбы в среднем темпе. Можете пройтись и в течение часа, если позволяют погода и настроение. Пейте отвар сосновых иголок: 1 чайн. ложку заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться и выпейте с медом. Этот витаминный и мочегонный чай всегда снижает артериальное давление. Таким же свойством обладает и отвар овса.

Прикинь на себя — *На приёме у проктолога*

Свищ прямой кишки

Можно ли обойтись без кесарева?

В 2000 году перенесла операцию по поводу острого парапроктита. Доктор сказал, что рожать можно только с помощью кесарева сечения. Но в 2004 году родила мальчика естественным путем — врачи настояли на естественных родах. Вес малыша был небольшой — 2450 граммов. При родах врач делал надрез, чтобы не разошелся шов. Сейчас жду второго ребенка. Можно рожать самостоятельно или необходимо делать кесарево?

Алена, Ростов-на-Дону

Операция по поводу острого парапроктита не является противопоказанием для естественных родов.

Опять назрел гнойник...

Мой муж сейчас лежит в больнице — сделали операцию по поводу парапроктита. Должны выписывать домой, но сильно болит не в месте шва, а прямая кишка. Врач осмотрел и сказал, что назревает гнойник. Значит, опять надо будет делать операцию? Опасно ли это?

Мадина, Владикавказ

Если остался очаг инфекции, то без второй операции не обойтись. В вашем случае важно выполнять все, что говорит лечащий врач, иначе возникнут серьезные осложнения. Он решает: нужно ли подождать, пока созреет гнойник, когда его надо иссечь, чтобы выпустить гной, когда проводить операцию с иссечением всех ходов сформировавшегося свища, его отрогов и внутреннего отверстия.

Тянет и отдаёт в ягодицу...

В ноябре перенес операцию по поводу тяжелого парапроктита. Домой уехал на 3-й день. Заживление шло хорошо. А на Новый год выпил много алкоголя и отравился. В результате в течение 3-4 дней была диарея. Делал клизмы с ромашкой. Сейчас чувствую, что тянет что-то с противоположной стороны, отдает в ягодицу, хотя болей нет. Один раз во время стула пекло, но крови и выделений не обнаружил. Трещин, углублений не нащупал. Переживаю: не было бы обострения.

Иван Н., Орловская обл.

Людям, перенесшим операцию по поводу острого парапроктита, нужно ежегодно обследоваться, даже если нет жалоб. А у вас они есть — это повод для консультации у проктолога. У этого заболевания есть характерная способность снова возвращаться. Вы ведь знали, что алкоголь пить нельзя?

От геморроя залейте 1 ст. ложку сухих измельченных огуречных плетей 1 стаканом кипятка, томите на водяной бане 15 минут, пейте по 4 ст. ложки в день до улучшения состояния.

Можно ли рожать с парапроктитом?

Вот уже полгода меня мучает парапроктит. Он вскрывается — меня кладут в больницу, колют антибиотики, и после лечения боль стихает. Но через некоторое время все повторяется. А мы с мужем планировали ребенка. Можно ли с парапроктитом рожать естественным путем? Или сейчас все силы надо направить на лечение?

Ольга Н., Екатеринбург

Длительное течение хронического парапроктита сильно снижает иммунитет. Это может отрицательно сказаться на течении беременности. Хронический парапроктит — постоянный очаг инфекции в организме, от которого надо избавиться до наступления беременности. Рекомендуется операция с иссечением всех ходов свища и внутреннего отверстия. Ее должен выполнять высококвалифицированный и опытный врач-проктолог. Перед операцией кроме стандартных обследований, необходимых при хроническом парапроктите, настоятельно советуем пройти трансректальное УЗИ для установления точного нахождения свища и его внутреннего отверстия.

...А у меня путёвка на море

Мне вскрыли гнойник при диагнозе острый парапроктит. А через месяц у меня путевка в Геленджик. Можно ли купаться в море?

Сергей, Московская обл.

Восстановительный период после операции по поводу острого парапроктита — 3 месяца. В течение этого времени не рекомендуются поездки на дальние расстояния и купание в море. Послеоперационная рана должна зажить, иначе возможен рецидив заболевания и возникновение осложнений.

Б. Г. Рыбаков, проктолог, врач высшей квалификации

Пригодится

■ ЧТОБЫ ВЫЗВАТЬ ОТВРАЩЕНИЕ К КУРЕНИЮ, ЗАМОЧИТЕ В МОЛОКЕ СИГАРЕТУ, ВЫСУШИТЕ ЕЕ И ВЫКУРИТЕ.

■ КРАСНОЕ ВИНО УНИЧТОЖАЕТ ВИРУСЫ ПОЛИОМИЕЛИТА И ГЕРПЕСА. ПРИЧЕМ ДЕЙСТВИЕ ВИНА ТЕМ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ОНО СТАРЕЕ. МОЛОДЫЕ ВИНА ТАКИМ СВОЙСТВОМ ПОЧТИ НЕ ОБЛАДАЮТ.

Больные мышцы хорошо прогреет фольга

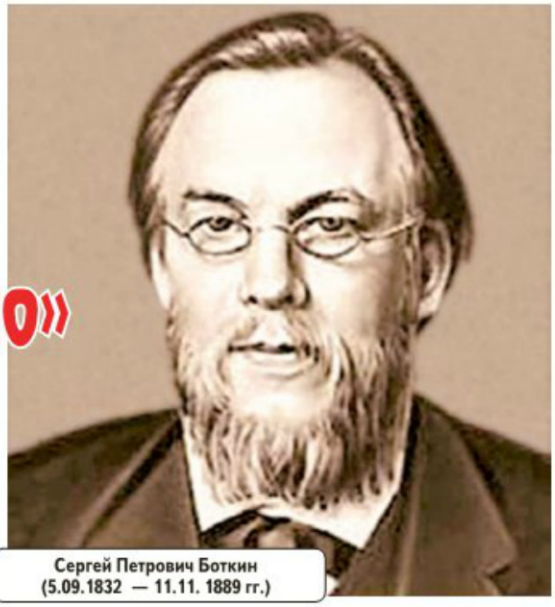
Как-то к вечеру у меня появилась боль в шее, было очень больно поворачивать или наклонять голову. Идти к врачу или в аптеку? Вспомнила: кто-то из читателей «Айболита» писал, что в таких случаях спасается алюминиевой фольгой. У меня на кухне она всегда есть, и я решила попробовать. Отрезала 3-слойную полоску шириной 5-7 см, прикрепила ее пластырем на заднюю часть шеи и верх спины (по позвоночнику). Сверху укутала шарфом. Взяла еще 2 куска фольги и обернула ими стопы (у меня еще и артрит пальцев ног). Потом надела теплые носки и легла с такими компрессами минут на 30. Помогло! Думаю, потому что фольга отражает тепло и возвращает его телу. Благодаря этому мышцы хорошо прогреваются. Но под фольгой кожа становится мокрой, поэтому держать такие компрессы надо не дольше 30 минут.

Т. И. Тихлинова, Тюменская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

СЕРГЕЙ ПЕТРОВИЧ БОТКИН, русский врач-терапевт и общественный деятель:

«К любому пациенту нужно относиться внимательно и многогранно»



Сергей Петрович Боткин (5.09.1832 — 11.11. 1889 гг.)

Имя Сергея Петровича Боткина прославлено в истории русской и мировой медицины. Кажется, что путь его был устлан лаврами. Однако Боткину с детства приходилось бороться с несправедливостью, трудностями, потерями...

СОЛДАТ ИЛИ МАТЕМАТИК?

Своего одиннадцатого сына богатейший чаеторговец Петр Кононович Боткин считал неудачником. Его старшие дети подавали большие надежды на продолжение отцовского дела, играли заметную роль в общественной и культурной жизни столицы, а этот мальчик до 9 лет не мог научиться читать. Суровый отец предрекал ему незавидное будущее солдата. Однако затем выяснилось, что Сережа просто не различает букв из-за сильного астигматизма — заболевания, при котором человек нечетко видит линии. Скорректировав мальчику зрение, его отдали в один из лучших московских пансионатов.

«ЛИЦО НЕДВОРЯНСКОГО ЗВАНИЯ»

Там его учителями стали знаменитый собиратель сказок А. Н. Афанасьев и математик Ю. К. Давидов, впоследствии руководивший кафедрой Московского университета. Под его влиянием Сергей стал делать успехи в математике и собирался поступать на математический факультет университета. Однако вышел указ Николая I, запрещавший «лицам недворянского звания», к которым относились и купцы Боткины, учиться на каких-либо факультетах университета, кроме медицинского. Так Россия обрела одного из самых выдающихся своих терапевтов.

ПОНИМАЛ, ЧТО НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ХИРУРГОМ

Сергей Боткин окончил университет с отличием, но настоящая школа жизни началась для него на Крымской войне, где он работал бок о бок с Н. И. Пироговым и заслужил высокую оценку великого хирурга. Работа в военно-полевых условиях оставила у него тяжелое впечатление. В тот год выдалась холодная погода, от сильнейших ветров в госпитале были выбиты стекла, поэтому раненые мерзли в палатах, лежа под тонкими одеялами. У врачей коченели пальцы во время операций и перевязок, глаза были воспалены от ветров и бессонных ночей. Боткин спал по 3-4 часа в сутки, не раздеваясь. Он научился делать ампутации. Бывали случаи, когда от страха у него сжималось сердце, горячий пот выступал на лбу: он не мог найти мелкие кровоточащие сосуды, которые надо было молниеносно перевязать. Состояние молодого врача замечали коллеги, ему тут же помогали. Он овладевал собой, но, выйдя из операционной, в отчаянии валился на койку. Боткин понимал, что не может быть хирургом.

Евгений Сергеевич Боткин

Боткину приходилось не только лечить больных, но и бороться с ворами. Каждое утро после бессонной ночи молодой врач шел смотреть, как дежурные принимают со склада мясо, овощи, хлеб. Теми же пальцами, которые недавно дрожали, зажимая кровоточащие сосуды, он теперь закрывал на замок котлы, в которых варился суп для больных. Еще больше врача возмущало воровство чиновников: когда доктор заявлял количество требуемых лекарств, бинтов и прочего, в его руки попадала только третья часть запрошенного. Позже Боткин писал: «Начало лихоимства лежит не в отдельных личностях, а в целой системе и нашем нравственном развитии».

Вернувшись из Крыма, он стажировался в Европе, все свое время посвящая научным исследованиям. Интересы Боткина в это время сконцентрировались на физиологических и микроскопических исследованиях, он опубликовал две важные работы о крови и закончил докторскую диссертацию о всасывании жиров в кишечнике. После защиты диссертации в Петербурге Сергея Петровича пригласили в терапевтическую клинику Медико-хирургической академии, где он устроил клиническую лабораторию по последнему слову медицинской науки, одну из первых в Европе. Множество врачей стремились поработать в ней и побывать на занятиях и клинических разборах Боткина. В 1861 году он стал руководителем клиники.

Сергей Петрович в то время работал с 8 утра до часу ночи, делая перерывы лишь на один час обеда, один час отдыха и полчаса на упражнения на виолончели, которые он очень любил. Весь вечер и часть ночи он посвящал подготовке к занятиям со студентами на следующий день. Вскоре вокруг Боткина образовалась школа лучших клиницистов того времени.

ДОКТОР И ХРИСТИАНИН

Слава доктора Боткина гремела по всей России. Некрасов посвятил ему одну из глав своей поэмы «Кому на Руси жить хорошо». Боткин лечил Салтыкова-Щедрина, на протяжении двенадцати лет спасая от смерти. Сергей Петрович четко следовал христианским принципам: по его инициативе в столице, а затем и в других городах были открыты медицинские комплексы для беднейшего населения. Они состояли из амбулатории и больницы, и лечение в них было бесплатным. Для Боткина не было пациентов важных и неважных. Одинаково ответственно он лечил и членов императорской фамилии (в 1873 году Сергей Петрович стал лейб-медиком), и безвестных больных в городских «заразных бараках». В этих бараках его попечением были установлены дезинфекционные камеры, а для перевозки инфекционных больных создана первая «санитарная карета».

ЕДИНСТВЕННЫЙ НЕВЕРНЫЙ ДИАГНОЗ ПОСТАВИЛ СЕБЕ

Всю жизнь Боткин с большим упорством занимался научными исследованиями. Его труды о патологии желчной колики, о болезнях сердца, о брюшном, сыпном и возвратном тифе, о подвижной почке, об изменениях селезенки при различных заболеваниях, о желудочно-кишечных катарах заложили основы нового терапевтического лечения. В 1888 году он обосновал свою точку зрения на болезнь, названную впоследствии его именем, — доказал инфекционную природу желтухи, акцентировал внимание на поражениях печени.

В последний год жизни изучал проблему старости, хотя самому ему не удалось до нее дожить — он скончался в 57 лет. Работа без отдыха подорвала его силы. У Сергея Петровича начала развиваться болезнь сердца, усилившаяся после смерти любимого сына. Именно тогда Боткин поставил единственный неверный диагноз — самому себе: он упорно считал, что страдает от печеночной колики. Ученики настояли, чтобы он выслушал свое сердце при помощи стетоскопа. Он сделал это, но вернул инструмент со словами: «Да, шумок довольно резкий!» И не пожелал изменить мнения. В 1889 году, как писали газеты, «смерть унесла самого непримиримого своего врага».

ЗНАМЕНИТЫЙ СЫН ВЕЛИКОГО ОТЦА

В двух браках у Сергея Петровича родилось 12 детей. Два сына — Сергей и Евгений — наследовали профессию отца. Сергей Сергеевич был терапевтом. Евгений Сергеевич стал лейб-медиком последнего императора России и вместе с ним отправился в ссылку в Сибирь. Сибиряки посылали за доктором сани, конные упряжки, а то и полный выезд: шутка ли, личный врач самого императора и его семьи! Бывало, правда, что у больных не находилось транспорта, тогда доктор в генеральской шинели со споротыми знаками отличия перебирался через улицу, увязая по пояс в снегу, и все-таки оказывался у постели страждущего.

Когда новая власть держала под стражей отрекшегося от престола государя с семьей, последний русский лейб-медик Евгений Сергеевич Боткин сознательно оставался с царской семьей до последних дней их жизни и вместе с ними принял мученическую кончину в подвале Ипатьевского дома.

Эвалар

Эндокринол – негормональное средство для щитовидной железы!

Затяжная усталость, плохое настроение, лишний вес могут говорить о сбоях в работе щитовидной железы.

Чтобы не допустить этого, принимайте негормональное средство Эндокринол на основе лапчатки белой, которое производится Эвалар по международному стандарту качества GMP.

Из 100 видов лапчатки только одна - лапчатка белая способствует поддержанию нормальной работы щитовидной железы и именно она выращивается на плантациях Эвалар в предгорьях Алтая и входит в состав Эндокринола.

Эндокринол выпускается в двух формах: капсулы* и крем-гель. Капсулы Эндокринол поддерживают гормональный баланс щитовидной железы, ее размер и структуру, устраняя затяжную усталость, плохое настроение и лишний вес.

Крем-гель Эндокринол с экстрактами лапчатки, льнянки и звездчатки вместе с капсулами создает оптимальную концентрацию активных веществ растений в области щитовидной железы.

Поддерживайте здоровье щитовидной железы с помощью Эндокринола и Вы забудете об усталости, плохом настроении и лишнем весе!

Эндокринол Эвалар – выбор миллионов россиян![1]

Эндокринол абсолютно доступен по цене: средняя цена упаковки капсул от 159 рублей, что выгодно по сравнению с аналогом - от 780 рублей[2].

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

www.evalar.ru

Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

GMP

*БАД. Реклама. [1]На отечественном рынке растительных средств (БАД) для щитовидной железы в натуральном выражении по данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2013 и I полугодие 2014 г. [2]По данным сайта apteka.ru от 23.04.2015 г.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

На приёме у андролога

ОТ ТАБЛЕТОК ОСЛАБЛА ЭРЕКЦИЯ

Мне 63 года. Недавно начал принимать таблетки для нормализации давления (по назначению врача) и вскоре заметил, что ослабла эрекция. Это как-то связано?

Михаил, Новосибирск

Препараты, снижающие артериальное давление, могут влиять на эрекцию. Но возможны и другие причины, особенно с учетом возраста, — и сама гипертония, и гормональные изменения (снижение уровня тестостерона). Для более детального выяснения обратитесь к урологу-сексологу.

СКОЛЬКО ДЛИТСЯ СЕКС?

Мне кажется, что я быстро кончаю, а у жены стесняюсь спросить. Сколько по времени должен в среднем длиться половой акт?

Егор, Тамбов

Идеальный секс длится от 7 до 13 минут. При этом большинство мужчин предпочитают, чтобы секс длился подольше, а женщины, наоборот, любят, чтобы ласки заканчивались быстрее. Это полностью развеивает заблуждение, что здоровый половой акт должен быть долгим.

КАК ПРОДЛИТЬ ПОЛОВОЙ АКТ?

Как мужчине продлить половой акт, если он слишком быстро кончает?

Алексей, Саратов

Все зависит от нескольких факторов: какого возраста мужчина, как часто имеет сексуальную близость, есть ли повторные половые акты, нет ли каких-либо заболеваний. Особенно плохо влияют перерывы в сексе — после воздержания мужчина может кончить, едва начав. Такое может случиться, если женщина сильно возбуждает мужчину. Кстати, если она с самого начала начинает испытывать оргазм — это тоже подталкивает мужчину к разрядке. Поэтому женщине в данном случае нужно немного сдерживаться. А вам чаще встречаться с женщиной!

БОЛЬ В МОШОНКЕ ЗА РУЛЁМ...

Появилась боль в основании мошонки с левой стороны. В положении сидя, особенно за рулем, усиливается, при ходьбе уменьшается. Мочеиспускание не нарушено, припухлости нет. Что это?

Алексей, Рязанская обл.

Как говорится, возможны варианты: эпидидимит, фуникулит, паховая грыжа. Точный диагноз можно поставить только при обращении к врачу и обследовании.

С. Б. Ухватов, андролог, врач высшей категории

ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ГОВОРИТ: «ОЙ, ДА ДЕЛАЙ ЧТО ХОЧЕШЬ», НЕМЕДЛЕННО ЗАМРИТЕ И ЛУЧШЕ ВООБЩЕ НЕ ДВИГАЙТЕСЬ!

Знаете ли вы, что...

● Если мужчина регулярно занимается физическим трудом, поддерживает спортивную форму, у него нет проблем с зачатием. Движение помогает кровоснабжению мужских половых органов, к тому же физически натренированный мужской организм вырабатывает достаточно высокое количество тестостерона.

● Сперматозоиды сохраняют высокую активность 3-5 суток после полового акта. Продолжительность их жизни зависит от разных факторов: качества спермы, среды влагалища, общего состояния организма. Например, если у женщины повышенная температура, то сперматозоиды погибают быстрее.

● Здоровая сперма должна быть вязкой, беловато-сероватого цвета. Зеленый или желтый оттенок, резкий неприятный запах, сгустки слизи или примеси крови могут свидетельствовать о воспалении семенных каналов, наличии серьезных инфекций, передающихся половым путем.

Ёшкин кот!

ИСПЫТАТЕЛИ ПРЕЗЕРВАТИВОВ

Одна из крупных компаний, производящая презервативы, открыла несколько новых вакансий. Контора набирает молодых людей на должность «Испытатель презервативов»! Тот, кто лучше всех снабжает контору полезными сведениями о ходе тестов, получает премию.

СБЕЖАВШАЯ НЕВЕСТА

Индийский жених вынужден был вернуться домой без своей невесты прямо из дворца бракосочетаний. Невеста решила проверить уровень знаний своего суженого и спросила, сколько будет 15+6. Молодой человек, немного подумав, ответил, что 17. Шокированная будущая жена и ее многочисленные родственники отказались от союза с малограмотным юношей и отменили торжество! Но этого им показалось мало, и они обратились в полицию с просьбой наказать обманщика.

Зачем там волосы растут?

Хочу спросить: зачем растут волосы на лобке и под мышками? Все равно ведь их убирают разными способами!

Валентина, Саратовская обл.

На этот счет в медицине есть несколько теорий.

1. Волосы на лобке и под мышками снижают трение, возникающее при движении рук и ног. Без этих волосков кожа постоянно бы воспалялась. Кстати, те, кто сбривает волоски, терпят неудобства — отрастая, щетинка колется, и кожа на этих местах часто чешется и воспалена.
2. Волосы в пикантных местах повышают сексуальную привлекательность. Волоски улавливают молочную кислоту, выделяемую в малых количествах кожей, а также специфические запахи мужчины и женщины.
3. Лобковые волосы выполняют важную роль в терморегуляции паха. Благодаря им создается воздушная прослойка между нижним бельем и телом — она защищает от перепадов температуры.
4. В промежности находится большое количество маленьких лимфатических узлов, которым необходима защита от холода — с этим волосы тоже помогают справиться.

P. S. Доказано, что волосяной покров на лобке и в промежности важен для женщин. Он поддерживает в порядке микрофлору влагалища и таким образом помогает нормально функционировать женским детородным органам. Правда, в наше время от такой растительности избавляются.

Е. Скородумова, гинеколог

Долго носила...

Индийские медики извлекли из организма пожилой женщины скелет плода, который находился в утробе долгие 36 лет.

Когда в 1978 году в возрасте 24 лет Джуди Кумар забеременела, гинекологи диагностировали у нее внематочную беременность. В ужасе от предстоящей операции она сбежала из клиники, а с беспокоившими болями в животе боролась с помощью анальгетиков. Через месяц боли и правда утихли. Женщина решила, что проблема разрешилась сама собой. В последующие годы забеременеть снова Джуди не смогла, да и за медицинской помощью тоже не обращалась. Внематочная беременность заявила о себе спустя 36 лет, когда 60-летняя женщина стала страдать от постоянных болей в животе и лихорадки. К тому же нарушилось мочеиспускание. МРТ-обследование обнаружило в животе сформировавшийся скелет плода, он располагался в обызвествленной капсуле между маткой, кишечником и мочевым пузырем и был плотно спаян с окружающими органами.

P.S. В гинекологии известны случаи затянувшейся внематочной беременности. До настоящего времени своеобразный рекорд принадлежал жительнице Бельгии, которая носила в себе погибший плод 18 лет.

■ ПОВЫСИТЬ ПОТЕНЦИЮ ПОМОЖЕТ ОТВАРНАЯ РЕПА. НАТРИТЕ ЕЕ, СМЕШАЙТЕ С ПРОТЕРТОЙ МОРКОВЬЮ (1:1), ДОБАВЬТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МЕДА И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ ИМПОТЕНЦИИ НАДО СЪЕДАТЬ ЕЖЕДНЕВНО В 2-3 ПРИЕМА 3/4 СТАКАНА ЯДЕР ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ, ЗАПИВАЯ ИХ КОЗЬИМ МОЛОКОМ (ДНЕВНАЯ НОРМА МОЛОКА — 2 СТАКАНА). КУРС — МЕСЯЦ.

После операции простудилась

Я ПОБЕДИЛА ПОЛИКИСТОЗ ЯИЧНИКОВ, НО ДОПУСТИЛА НЕПРОСТИТЕЛЬНУЮ ОШИБКУ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ — ПРОСТУДИЛАСЬ!

Ситуация была сложная

Опираясь на личный опыт, могу сказать, что при поликистозе яичников без операции не забеременеть. Можно годы потратить на консервативное лечение, но в конце концов встанет вопрос о лапароскопии. У меня плановая операция переросла в экстренную, так как внезапно на яичниках образовались кисты.

О поликистозе

Не вдаваясь в медицинские дебри, скажу — это такое заболевание, при котором яичник буквально напичкан мелкими незрелыми фолликулами, ни один из которых не вызревает, то есть овуляция практически невозможна. Причем яичники имеют такую плотную оболочку, что даже чудом созревший фолликул не может из нее выйти. Все осложняется гормональными нарушениями, которые чаще всего лечат гормональными препаратами. Лапароскопия нужна для того, чтобы на яичниках сделать отверстия — так называемые надсечки, через которые и будут выходить яйцеклетки.

О лапароскопии

Сама операция занимает около 40 минут, проходит легко. Сразу после отхода от наркоза вполне можно ходить. Через неделю снимут швы размером 1-1,5 см. Их делают в трех местах — два на яичниках и один — в районе пупка. У меня с момента операции прошло 5 лет, на одном яичнике след от шва стал совсем незаметен, на втором яичнике и пупке — немного заметен.

Восстановительный период

Протекает быстро и без осложнений. Спустя 2 цикла после лапароскопии можно забеременеть. И не просто можно, а нужно, так как при поликистозе именно в течение первого года после лапароскопии активно начинают вырабатываться яйцеклетки. На этом этапе я и совершила непростительную ошибку. Оказывается, после лапароскопии яичники становятся особенно уязвимыми, и любое незначительное переохлаждение может привести к воспалению придатков. Дело было летом, а лето выдалось холодным. Одевшись утром легко, я переохладилась на остановке. В итоге поднялась температура, в яичниках появилась тянущая боль. Как раз шел третий цикл — самый благоприятный для зачатия, но про беременность пока пришлось забыть и лечиться противовоспалительными свечами. Воспаление яичников на этом этапе опасно возникновением спаек и невозможностью забеременеть. В четвертом цикле я тщательно береглась, тепло одевалась, но беременность наступила только в следующем, пятом цикле.

Какой можно сделать вывод

Лапароскопия прошла удачно, но в восстановительном периоде нужно тщательно беречься, иначе можно свести на нет весь благополучный исход операции. Через год с небольшим после лапароскопии я родила ребенка. Диагноз поликистоз яичников у меня сняли.

Лариса, Кировская обл.

Тампоны с алоэ

ОТ ЭРОЗИИ ШЕЙКИ МАТКИ.

Лист срежьте, подержите 2 недели в полиэтилене на дверце холодильника. Очистите от шипов и кожуры. Прозрачный брусочек мякоти заверните в мягкую хлопчатобумажную тряпочку (не бинт — он расцарапает эрозию), закрепите и теплый тампон введите на всю ночь. Курс лечения — 3 процедуры через ночь. Затем проверьтесь у врача и при необходимости повторите. Но женщинам старше 40 лет не рекомендуется использовать алоэ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Дискинезия у беременных

У некоторых беременных могут появиться боли в животе, чувство тяжести в правом подреберье. Они усиливаются с увеличением срока беременности, и женщина связывает их с плодом. Но это не так.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ДИСКИНЕЗИЯ?

Во время беременности у женщины снижается двигательная активность и нарушается функционирование внутренних органов — такие изменения происходят из-за гормонального фона, который тоже меняется. Большое количество прогестерона, который вырабатывается во второй половине беременности, направлено на расслабление матки, чтобы предотвратить выкидыш. Однако этот гормон расслабляет не только матку, но и другие гладкомышечные органы, среди которых и желчный пузырь. Из-за малой подвижности развивается гипомоторная дискинезия, в результате которой происходит недостаточное опорожнение желчного пузыря, и он растягивается и болит.

Возникновение дискинезии у беременных может быть связано и с механическими причинами: растущая матка давит на органы грудной полости, в том числе на печень и желчный пузырь, отчего нарушается нормальный процесс желчеотделения.

При дискинезии женщину беспокоят ноющие боли в правом подреберье, чувство тяжести, ощущение давления в этой области, нередко это сопровождается отсутствием аппетита, тошнотой, ощущением горечи во рту, отрыжкой воздухом, изжогой, вздутием живота. Боль может усиливаться при шевелении плода и зависит от его положения в матке.

Дискинезия желчевыводящих путей не влияет на формирование плода и не является препятствием для рождения здорового ребенка.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

Целью лечения дискинезии желчевыводящих путей является нормализация оттока желчи и недопущение ее застоя в желчном пузыре. Лечение должно быть комплексным. Питание должно быть правильным, дробным — пищу надо принимать не менее 5-6 раз в день. В рацион обязательно надо включать продукты и блюда, которые способствуют сокращению желчного пузыря. Это некрепкие мясные или рыбные бульоны, супы, сливки, сметана, яйца всмятку, сливочное и растительное масло, отвар шиповника.

При дискинезии беременным рекомендуется принимать желчегонные средства, которые назначаются в виде желчегонного сбора или чая, в состав которого чаще всего входят цветки бессмертника песчаного (4 части), листья или трава тысячелистника (3 части), плоды кориандра (2 части). 1 ст. ложку сбора заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 20-30 минут и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

На моторику желчевыводящих путей благотворно влияют отруби: 1 ст. ложку отрубей заваривают крутым кипятком и в виде кашицы добавляют к разным гарнирам. Дозу отрубей постепенно увеличивают — пока стул не нормализуется.

К счастью, дискинезия желчевыводящих путей не оказывает отрицательного влияния на развитие беременности, формирование плода и не является препятствием для рождения здорового ребенка. Обычно в течение первого месяца после родов желчный пузырь и протоки восстанавливают свой тонус.

Е. Н. Загибина, гинеколог, врач высшей категории

■ БЕРЕМЕННЫМ НЕЛЬЗЯ ПРИНИМАТЬ БЕЗ КОНСУЛЬТАЦИИ С ВРАЧОМ ОТВАРЫ И НАСТОИ РАСТЕНИЙ, ОКАЗЫВАЮЩИХ ВЛИЯНИЕ НА СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ.

■ К ОПАСНЫМ ТРАВАМ ОТНОСЯТСЯ ПАСТУШЬЯ СУМКА, КУКУРУЗНЫЕ РЫЛЬЦА, КРАПИВА ДВУДОМНАЯ, БЕССМЕРТНИК, КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ.

Полезно знать

МАЛЫШ УСПОКОИТСЯ, СЛУШАЯ ВАС

Во второй половине беременности найдите время на то, чтобы в тихой и спокойной обстановке каждый день читать вслух один и тот же маленький рассказ и петь одну и ту же песенку. После рождения ваш ребенок обязательно их вспомнит! Если потом вы прочтете ему перед сном тот же рассказ или споете ту же песенку, вы увидите, как малыш моментально успокоится, слушая вас.

ОТ КАРИЕСА ИЗБАВЛЯЙТЕСЬ ДО ЗАЧАТИЯ

В плаценте, считавшейся до сих пор стерильной, обнаружены те же микроорганизмы, что и в полости рта беременной. Поэтому так важно, чтобы у женщины, которая готовится стать мамой, не было кариеса и периодонтита. От них нужно избавляться еще до зачатия. Ведь формирование плаценты происходит на ранних сроках беременности.

На спине не спать!

Не навреди

АВСТРАЛИЙСКИЕ ВРАЧИ ЗАПРЕТИЛИ ЖЕНЩИНАМ, НАХОДЯЩИМСЯ НА ПОЗДНИХ СРОКАХ БЕРЕМЕННОСТИ, СПАТЬ НА СПИНЕ.

Особенно важно соблюдать это правило после 32 недель. При долгом лежании на спине большая матка может пережимать крупные сосуды. А значит, малыш из-за недостатка кровоснабжения будет получать меньше кислорода и питательных веществ. И это может привести к отставанию в развитии. Такой вывод сделали после 5-летних наблюдений за здоровьем будущих мам и их детей.

Второй причиной, которая объясняет, почему беременным нельзя спать на спине, является сдавливание мочеточников. Если головка ребенка находится рядом, то в положении лежа на спине она может его сдавливать. В результате моча будет застаиваться в почках, что приведет к серьезным осложнениям. Начинается воспаление, которое может быть разной степени выраженности. Иногда оно выявляется только по анализам мочи. А иногда повышается температура, начинаются боли в пояснице, и анализы показывают, что состояние крайне серьезное. Лучшая поза для отдыха будущих мам — лежа на боку со слегка согнутыми коленями. Можно положить под живот небольшую плоскую подушку.

На приёме у гинеколога

А животик растёт...

БЕРЕМЕННОСТЬ ЛЕЧИТ БОЛЕЗНИ?

Говорят, что беременность лечит некоторые болезни. Это правда?

Ольга Петровна, Хабаровский край

Беременность благотворно влияет на воспалительные заболевания матки, придатков и яичников (аднексит, эндометрит и т. д.), эндометриоз, миому матки, заболевания молочных желез. У некоторых женщин после родов узлы миомы уменьшаются в размерах.

ЛУЧШЕ СДЕЛАТЬ КЕСАРЕВО

У меня гепатит С. Беременна. Врач-гепатолог, у которого я консультируюсь, говорит, что при кесаревом сечении риск передачи вируса малышу ниже, чем при естественных родах. А гинеколог, наоборот, рекомендует обычные роды, мотивируя это тем, что при кесаревом сечении контакта с кровью больше. Как лучше рожать?

Елена, Воркута

Гепатолог прав — рожать лучше при помощи кесарева сечения. В этом случае риск заражения в 5 раз меньше, чем при обычных родах. Опасность может возникнуть, если малыша случайно поранят. Однако вполне здоровый малыш может от вас заразиться гепатитом С во время кормления, если на соске будут трещины, а во рту ребенка язвочки.

НАДО ВООБЩЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

Моя подруга беременна, но продолжает курить, правда, очень мало (1-2 сигареты в день). Говорит, что вреда от этого не будет. Неужели это правда?

С. Прохорова, Кемеровская обл.

Осложнения во время беременности возможны не только у активных курильщиц, которые выкуривают более 5 сигарет в день, но и у пассивных. Повышается частота выкидышей, гестозов (осложнений беременности), недонашивания, кровотечений во время родов. У ребенка может быть задержка внутриутробного развития с дефицитом веса, гиповитаминоз, происходит накопление в крови плода никотина и других вредных продуктов. После рождения такому ребенку трудно адаптироваться к внеутробной жизни, увеличивается риск развития патологии легких как после рождения, так и в дальнейшем, возможна задержка психомоторного и физического развития. Курение также может уменьшить количество молока у матери, а никотин и продукты сигаретного дыма обнаруживаются в грудном молоке. Поэтому надо вообще отказаться от курения и во время беременности, и после рождения ребенка.

Прикинь на себя

ВЫЯВИЛИ ПРИЗНАКИ ГИПОКСИИ ПЛОДА

На УЗИ выявили признаки гипоксии плода. Врач предлагает лечь в больницу. Можно ли обойтись без этого или согласиться с врачом?

Ирина, Пермский край

Гипоксия плода угрожает здоровью и даже жизни ребенка, поэтому требует обязательного лечения. Лечат ее таблетками, уколами или капельницами. Если врач считает, что ситуация достаточно серьезная, не отказывайтесь от стационара: это в ваших с ребенком интересах. В больнице вам проведут комплексную терапию и постараются выявить причины гипоксии. Это могут быть инфекционные, аутоиммунные или гормональные факторы, но все они поддаются коррекции.

Т. С. Уварова, гинеколог, врач высшей категории

Так хочется мыла!

12 лет назад, во время первой беременности, 30-летняя Юлия вдруг поняла: ей жутко хочется откусить кусочек от мыла!

Желание было просто невыносимое! Она отковырнула от мыла маленькую горошинку, положила в рот. Вкуснятина! Потом еще немного... Съела несколько горошин. Во рту началось несильное жжение, и девушка остановилась.

После родов тяга к мылу сразу прошла. Но когда Юля снова забеременела, ее опять потянуло на мыло! Всю беременность она ковыряла его и ела по чуть-чуть. Родные, узнав о Юлином пристрастии к таким «пирожным», забеспокоились: ведь она отравит ребенка! А Юля не могла остановиться. Уже родила второго малыша, но ей до сих пор хочется мыла. Особенно любит детское, без ароматизаторов и красителей. Пару кусочков после обеда, на десерт!

P.S. Мыло — это соль высшей жирной кислоты и щелочного металла. Для желудка неполезно. Но если в организм попадает не больше маленького кусочка в день, то не страшно. На ребенка тоже это плохо не повлияет. И все же с подобными экспериментами надо быть осторожнее: может случиться отравление или закупорка кишечника.

А. Звонков, врач восстановительной медицины

Зацепился во мне дитёнок и сидел тихо-тихо...

Четвертого ребенка я не хотела. Сама не поняла, как получилось. Спохватилась рано, но на аборт не пошла. Попробовала народные средства: травки специальные пила, тяжести таскала, даже со шкафа спрыгнула, чтобы уж наверняка. Через день открылось кровотечение. Конечно, на душе кошки скребли: грех избавляться от ребенка. Но выхода другого не было, не могли мы потянуть еще одного малыша. Когда пришла в себя, сходила в церковь, чтобы попросить прощения у нерожденного мальчика или девочки. Меня там не захотели услышать, выгнали. Разболелась я не на шутку. Вес стала набирать, живот крутило, рвало от любой пищи. Пошла к врачам, они огорошили: «Беременность двадцать недель». А у меня камень с души — не нагрешила, зацепился во мне дитенок и сидит тихо-тихо. Я так обрадовалась, и муж тоже! За здоровье своего последыша очень боялась. Пила кучу лекарств, лишь бы на месте у него все было и в головке порядок. Рожала со страхом, а когда увидела свою девочку, отпустило: все в порядке с ней! Три сыночка у меня и дочка по дому скачут, а я опять беременна. Сама не знаю, как получилось. Больше плохого не сделаю ни за что. Всех на ноги поставим, лишь бы здоровенькие были.

Ирина, Воронежская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

Кто приютит?

Мне 68 лет. Ищу приюта с последующим выкупом. Также ищу женщину по уходу. Подробности при переписке.

В. И. Прудникова, пер. Чапаева, 7, с. Больше-Троицкое, Шебекинский р-н, Белгородская обл., 309280

***

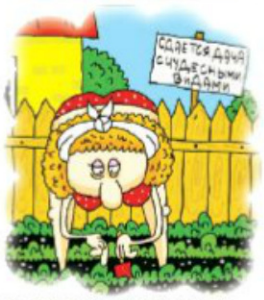
Приморцы, родные земляки, отзовитесь кто-нибудь! Хочу домой, но в Приморье у меня нет знакомых и родных, с кем могла бы связаться. Мне 64 года, одинокая пенсионерка, без жилья и вредных привычек.

Т. М. Белоглазова, Краснодарский край, тел. 8-918-629-29-10

***

Мне 63 года. Так вышло, что осталась без жилья. Ищу пожилого человека из Кемеровской области, который нуждается в уходе, но с наследованием жилья. Буду ухаживать как за родным. Самостоятельная, не пью, не курю.

Т. Н. Аносова, Новокузнецк, Кемеровская обл., тел. 8-951-571-22-65



■В ЛЮБОЙ НЕПОНЯТНОЙ СИТУАЦИИ ГОВОРИТЕ: «ТЮ!»

■КОГДА ЧУЖОЙ МУЖ ТРАТИТ ПОСЛЕДНЮЮ ТЫСЯЧУ НА ФЕЙЕРВЕРКИ И ШАМПАНСКОЕ, ТО ОН, ПОНИМАЕТЕ ЛИ, РОМАНТИК, А КОГДА СВОЙ — ДЕБИЛ.

ПОМОГИТЕ ВЕРНУТЬ ДОЧЬ К ЖИЗНИ!

Пишу с надеждой на милосердие и помощь добрых людей. Мы с дочерью живем в маленьком сибирском городке. Мне 50 лет, на работе сократили. Кругом безработица, молодые не могут устроиться на работу, а в моем возрасте и вовсе это невозможно. Дочери 20 лет, последние 3 года постоянно болеет: нарушена работа желудочно-кишечного тракта, мучают головокружения и слабость, сильно похудела, стала похожей на тень. Нет энергии и сил что-либо делать. Врачи разводят руками, не могут поставить точный диагноз, рекомендуют пройти дополнительные платные обследования в областном диагностическом центре, но ни на них, ни на лекарства денег нет. Дочка — мой единственный ребенок, сердце разрывается от отчаяния, что ничем не могу ей помочь. Раньше по мере возможности помогала бедным и несчастным людям, а теперь сама оказалась в такой ситуации, что вынуждена просить поддержки у добрых людей. Как вернуть дочь к жизни? Буду рада любому совету.

Вера, Иркутская обл.

НЕКОГДА БЫЛО ДУМАТЬ О ЗДОРОВЬЕ, ТЕПЕРЬ ПОЖИНАЮ ПЛОДЫ

Мне 74 года. Всю жизнь занималась тяжелым физическим трудом. В 1990-е годы много работала, питалась всухомятку: хлеб с молоком — вот и вся еда. На обед в столовой денег не хватало — получала копейки. В детстве тоже голодала — нас было 8 детей. Отец погиб на войне, росли сиротами. Своих двоих детей поднимала одна, муж умер. В общем, потрясений и трудностей было много, некогда было думать о здоровье, и вот результат налицо. Сейчас болит желудок. Сначала был гастрит, теперь эрозия. Лекарства не помогают. Все болит, давление скачет, мучает протрузия. Может, кто-то из читателей подскажет рецепты лечения? Иногда бывает аллергия на лекарства и пищу. Как от нее спасаться? И еще: может, кто подскажет, как молитвой лечить рожу, сглаз и испуг? Сейчас мало кто умеет это делать, а те, кто постарше и знали, умерли уже.

Александра Федоровна, Губкин, Белгородская обл.

У ВНУКА В КРОВИ НАШЛИ ПАРАЗИТОВ

Внуку 5 лет. У него в крови обнаружили паразитов (токсокароз). Ребенок худенький, не набирает необходимый для своего возраста вес. Аппетит плохой, не ест мясо, рыбу, овощи, ягоды. Любит фрукты, но не все. Зато ест колбасу, куриные палочки (котлеты), сосиски. Ему нельзя пить домашнее молоко (я живу в деревне, и внук летом гостит у меня), находиться вблизи домашних животных, хотя он и не трогает их. Проводя лето у меня, ребенок чувствует себя хорошо, становится румяным, а в городе опять бледнеет.

Врачи назначали таблетки, но после них у внука испортился желудок, потому что стал мало есть. Может, кто-то из читателей посоветует, что нам делать? Может, откликнется врач-инфекционист или другой специалист и сможет помочь? Очень прошу, не оставьте мое письмо без внимания! Больно смотреть, как ребенок страдает. Медики сказали, что у него большой процент заражения крови, которое стремительно развивается. Заранее благодарю и жду ответов на страницах «Айболита». Адрес не указываю, не хочу афишировать нашу проблему.

Ольга Ивановна, Алтайский край

У ТЁТИ БЛЕФАРОСПАЗМ

Сначала она чуть-чуть моргала, сейчас же веки размыкает или руками, или при помощи движений головой. Голова стала болеть, постоянно текут слезы. Она спотыкается, через дорогу боится переходить. Врачи сказали, что это неизлечимо. Кто-нибудь из читателей сталкивался с такой проблемой? Как лечиться?

Анна, Башкортостан

КАК ЗАЩИТИТЬ ДОМ И ПОДВОРЬЕ ОТ ВОРОВ?

Поделитесь, пожалуйста, молитвой или заговором-оберегом от воров! Как защитить дом и подворье от нечистых на руку соседей? Я одинокая пенсионерка с мизерной зарплатой. Подать на них заявление в полицию не могу. Чем докажу? Свидетелей нет, а воруют по мелочам, незаметно и постоянно. Да и страшно — среди этих людей трое сидели в тюрьме. Видят, что беззащитна, и не боятся меня. Хамы! Ничего святого за душой! Как защититься от них? Буду рада любым советам. Заранее благодарна.

Без подписи, Ростовская обл.

Продали дом, чтобы вылечить супругу...

Мне 77 лет, армянин, гражданин России, пенсионер. Когда у жены случился первый инфаркт, мы жили в Пермском крае. Продали дом, чтобы вылечить супругу, но это не помогло. Уже 10 лет вдовец. Не пью, не курю. Еще работаю, есть несколько специальностей (строитель, электромонтажник, работаю с водопроводами и канализацией, делаю подвесные потолки и теплые полы, выполняю сайдинговые и ламинатные работы, шпаклюю, клею обои, устанавливаю двери, ремонтирую электрооборудование, изготавливаю мебель). Справляюсь с любой строительной работой и научу молодых. Но я одинок и без крыши над головой. Прошу читателей помочь найти жилье и работу в любом регионе России. Живу в Казахстане (г. Тараз), люблю огород, не скандальный. Только прошу, не предлагайте работу и жилье за еду! Порядочность и старание гарантирую.

Г. Н. Аветисян, Тараз, Казахстан, тел. 877-184-356-21

У МУЖА СИЛЬНО БОЛИТ ЖИВОТ СЛЕВА

Прошу, помогите моему мужу! Он инвалид II группы (с 2003 года). Мучают сильные боли в животе слева. Куда только не ездили: и в больницы, и к бабкам, и в частные клиники обращались — ничего не нашли. Задолго до этого ставили диагнозы киста и камни в почке, простатит. Но, говорят, это не связано с болями в животе. А сейчас у мужа стали болеть руки и ноги. Прошу, помогите советом, рецептом! Уже не знаем, что делать...

Г. В. Тареева, Ростовская обл.

ПОЯВИЛАСЬ ШИШКА НА ПОЗВОНОЧНИКЕ

Недавно заметила у себя шишку в области поясничного отдела позвоночника, на уровне пупка. Она безболезненная, глубоко под кожей, визуально выглядит, будто позвонок стал больше. Но она не твердая, а скорее упругая на ощупь. Предполагаю, что все из-за физических упражнений: выполняя одно из них, неудачно защемила нерв, идущий к левому бедру. Испытывала боль в бедре ближе к паху (больше болела внутренняя поверхность) и дискомфорт в пояснице. Несколько дней хромала, но постепенно подвижность восстановилась. Боли в шишке нет, но есть чувство скованности в пояснице и тяжело находиться долго в одном положении (начинает болеть). У кого-нибудь было такое? Что мне делать? Буду рада, если откликнется знающий человек или даже врач.

Маргарита, Ставрополь

СУПРУГ ИЗБИЛ МЕНЯ ТАК, ЧТО ЧУДОМ ВЫЖИЛА

Выросла у любимых бабушки и дедушки по маминой линии. Закончила среднюю школу, взрослую жизнь начала в Иркутске. Хотела поступить в педучилище, но не поступила и устроилась на работу няней в детсад. В 25 лет вышла замуж, родила четверых детей. Все было как в сказочном сне, пока не забеременела пятым ребенком. К тому времени тяжело заболела свекровь — рак в последней стадии. Когда она умерла, супруг запил, и случилось самое страшное в моей жизни — избил меня так, что чудом выжила, но ребенку не суждено было появиться на свет... После случившегося продолжали жить вместе, чтобы дети не росли без отца. Когда они выросли, разошлись.

Встретила другого мужчину, только вот счастья не наступило: и он срывается и уходит в запой. Не знаю, как жить дальше. Так хочется опять быть счастливой, но будет ли такое? Врачи обнаружили у меня опухоль головного мозга и ликворную кисту левой височной доли. Может, кто-то из читателей позвонит мне, поддержит и подскажет, как жить дальше? Помогите! Ведь мне только 54 года. Может, благодаря добрым людям смогу расстаться с коварной болезнью и радоваться жизни. Писать письма уже не могу, так как отказывает правая рука. А вот побеседовать еще в состоянии. Очень надеюсь на вашу помощь и поддержку.

Светлана, Иркутская обл., тел. 8-914-945-14-66

ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ ЯЗВЕННЫЙ БУЛЬБИТ

Уже девятый месяц страдаю язвенным бульбитом, атрофическим гастритом и язвой двенадцатиперстной кишки, непрекращающаяся боль. Врач назначил лекарства и диету. Соблюдаю все рекомендации, но результатов пока нет. Не знаю, что делать. Может, кто-то из читателей поможет советом? Прошу откликнуться тех, кто знает, как и чем облегчить страдания.

Евгений, Алтайский край

ПОДЕЛИТЕСЬ ОДЕЖДОЙ И ОБУВЬЮ!

Люди добрые, помогите чем сможете! Мне 58 лет. Я оказалась в большой беде — выплачиваю кредит. Пенсия и зарплата маленькие, да и те уходят на его погашение. На питание и одежду средств совсем не остается, приходится занимать в долг. Помочь некому: родные умерли, а дети сами в долгах. Если есть возможность, пришлите, пожалуйста, одежду (52-й размер) и обувь (37-й размер). Буду рада любой помощи.

В. А. Полушина, ул. Зеленая, 3, кв. 18, пос. Юбилейный, Медведевский р-н, Республика Марий Эл, 425500

***

В Омской области живет ясновидящая Татьяна Николаевна Микушина. Может, кто-то знает ее точный адрес и телефон? Прошу, позвоните или напишите СМС. Всем здоровья и спокойствия!

Татьяна, Саратов, тел. 8-905-328-99-03

***

Обращаюсь за помощью ко всем читателям. Подскажите, как вылечить лейкоплакию вульвы? Биопсия нормальная. Препарат, который мне назначили, имеет много противопоказаний (инсульт, инфаркт, да и возраст). Мне 76 лет. Помогите, пожалуйста!

Т. И. Котова, Лениногорск, Татарстан

SOS!

Что война проклятая натворила!

Я в отчаянии! Стыдно писать такое здоровому мужику. Случайно попался на глаза «Айболит», прочитал страницу «Прошу помощи», решил обратиться...

Мы беженцы с Украины, с Макеевки. Остался один с четырьмя детьми. Еле смогли убежать от этой войны! Сами знаете, что у нас происходит. Жена подорвалась на мине. Дети маленькие, до сих пор в себя не придут. Старшая дочь (ей 13 лет) вообще видела, как погибла мать. Другой дочери 9 лет, а сыновьям — 7 и 5 лет.

Спокойно жили, все у нас было — дом, семья, хозяйство, огород. Я работал на шахте. Но эта война проклятая вот что натворила! Теперь мы остались у разбитого корыта. Хоть самому в петлю лезть! Документов нет, денег тоже. Слава Богу, Россия нам немного помогла, хоть какое-то жилье предоставили. Обращаюсь к добрым людям, не равнодушным к нашей беде. Трудно самому поднимать детей, а скоро в школу. Помогите! Может, кто рублем поможет, сколько не жалко. Хоть какая-то помощь. Дай Бог, встанем на ноги. Будем всем благодарны, что не бросили нас на произвол судьбы. Заранее огромное спасибо читателям «Айболита». Все это делаю ради детей. Адрес не оставляю (жилье временное и документов нет). Номер карты Сбербанка: 63902529000197831.

А. А. Бойко, с. Куйбышево, Ростовская обл.

От редакции. Уважаемый Андрей! Одновременно с вашим в редакцию пришло письмо Н. В. Мелиховой из Ставропольского края. Возможно, ее предложение вас заинтересует: «У меня в Ростовской области есть дом, но жить там некому. После смерти мужа переехала к дочери. Хотела бы предложить жилье нуждающимся, может, беженцам с Донбасса, семейной паре или пенсионерам. Для проживания есть все: хороший огород и сад, рядом речка. Ухоженная усадьба, в доме печное отопление, но с дровами проблем нет. На территории села есть лесхоз, сельсовет, школа, медпункт, почта. Платы мне не нужно, только присматривайте за домом».

Н. Мелихова, Ставропольский край, тел. 8-968-277-97-15

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

ПРИ ЭНУРЕЗЕ ПОМОЖЕТ ТАКОЙ ОБРЯД

Для Ольги из Волгоградской обл., автора письма «Всю жизнь страдаю от ночного недержания мочи» («Айболит» №12 за 2015 г.).

Мама моей подруги знала очень много заговоров и лечила людей. Подруга часто об этом мне рассказывала. При энурезе поможет такой рецепт. Лечиться нужно в среду, пятницу и субботу. Сходите в церковь (не одна, а в сопровождении кого-нибудь). Перед выходом из дома почитайте молитву «Отче наш», попросите Богородицу помочь в излечении. Выйдите из дома молча, не разговаривая с попутчиком и ни с кем по дороге. Когда подойдете к церкви, сопровождающий вас человек пусть останется на улице, а вы зайдите внутрь. Переступив порог, произнесите обычным голосом слово «мама». Так же молча повернитесь, переступите через церковный порог и идите домой. Только дома можете разговаривать. Сделать так надо 3 раза (не обязательно в этот же день).

P. S. Ольга, желаю вам здоровья! Надеюсь, что у вас все получится! В своих записях нашла еще рецепты и заговоры. Если нужна помощь, позвоните, номер телефона в редакции.

Татьяна, Краснодарский край

ДЫРКА В ЛЁГКОМ БЫЛА С ПЯТИКОПЕЕЧНУЮ МОНЕТУ!

Для Галины Сергеевны, автора письма «Если дырка в легком примерно 1 см, затянется ли она? Лежу в больнице третий месяц...» («Айболит» №6 за 2015 г.).

В 26 лет мне поставили диагноз кавернозный туберкулез левого легкого. Дырка была размером с пятикопеечную монету! При кашле выплевывала кусочки легкого. К тому же в мокроте обнаружили палочки Коха, а это зараза... Тогда я полгода пролежала в туберкулезном отделении — шел распад легкого. Любимый узнал о моей болезни от своей матери, когда служил на флоте (на Дальнем Востоке), и сразу же перестал писать мне. Закончив службу, женился там же. А я нашла эффективное лекарство — АСД-2. Это жидкость с противным запахом, продается в ветеринарных аптеках. Еще пила барсучий жир (мама покупала его на базаре).

В. Каликаева, Краснодарский край

ПОДСКАЖУ РЕЦЕПТ ОТ ТУГОУХОСТИ

Для Бориса Александровича из Самары, автора письма «Звук слышу хорошо, но речь не разбираю» («Айболит» №10 за 2015 г.).

Глухота и тугоухость — частая проблема пожилых людей. Подскажу рецепт, который поможет. Смешайте в равных объемах растительное масло и 10%-ную настойку прополиса. Смочите в смеси марлевый жгутик и вложите в ухо. Держите 2 часа. Курс лечения — 15-20 дней.

Н. Н. Кадочникова, Пермский край

КОГДА ВРАЧИ НЕ ПОМОГЛИ, ЗА ЛЕЧЕНИЕ ВЗЯЛСЯ ДЕД

Для И. С. Сажневой из Самарской обл., автора письма «Немеют пальцы руки» («Айболит» №13 за 2015 г.).

Когда мне было 13 лет, у меня тоже немели мизинец и безымянный палец. Целый месяц лежала в больнице, но болезнь не отступала. Мой дед Герасим тогда ругал родителей за то, что меня положили в стационар. Когда курс лечения закончился, дед сам взялся за меня и вылечил. Дважды в день, утром и вечером, в один тазик наливал горячую воду, в другой — холодную. Несколько секунд я держала кисти в горячей воде, потом в холодной. А еще дедушка наполнил банку цветками белой акации, залил водкой на 1,5 см выше сырья и поставил в темное место на неделю. Втирал настойку мне в руку и деревянным гребнем (дубовым или березовым) делал легкий массаж снизу вверх. Так дедушка лечил меня месяца два. Постепенно пальцы стали приходить в норму. Еще я ежедневно выполняла упражнения для рук — и выздоровела!

В. Н. Карпова, Чебоксары

НА ТРОФИЧЕСКУЮ ЯЗВУ — ЯИЧНУЮ ПЛЁНКУ

Для Р. И. Островерховой из Тюмени, автора письма «У мамы нога — сплошная рана от стопы до колена» («Айболит» №23 за 2014 г.).

С этой проблемой я знакома. Подскажу рецепт, который остался еще от бабушки. С помощью ватного тампона промойте трофическую язву слабым раствором марганцовки и промокните другим чистым тампоном. Разбейте сырое куриное яйцо, со скорлупки снимите пленку — она лучше снимается с широкой части яйца. Пленку влажной стороной наложите на язву, затем забинтуйте и оставьте на сутки. На следующий день снимите повязку. Если под пленкой есть сырость, то рану снова промойте марганцовкой, подсушите, наложите свежую яичную пленку и забинтуйте чистым бинтом. Такие перевязки делайте ежедневно, пока язва не начнет заживать. Дальше перевязки можно делать через день-два.

В. Ю. Темникова, Калужская обл.

ЧЕРЕЗ 3 МЕСЯЦА СЕСТРА ИЗБАВИЛАСЬ ОТ ПОЛИПА

Для Р. Б. Соколовой из Мурманска, автора письма «Женщины, откликнитесь!», у которой полип на шейке матки («Айболит» №7 за 2015 г.).

Моей сестре справиться с подобной проблемой помог антисептик-стимулятор Дорогова АСД-2 (продается в ветеринарных аптеках). Принимала его по 1 кубику (отмеряла шприцем) на 50 мл холодной кипяченой воды 2 раза в день за 20-40 минут до еды натощак. Делала так в течение 5 дней, затем перерыв 3 дня. Прошла 4 курса, затем сделала перерыв на 1 месяц. Через 3 месяца сестра избавилась от полипа.

Алевтина Ивановна, Тихорецк

В ШИШКИ НА ПАЛЬЦАХ НОГ ВТИРАЙТЕ ОСОБУЮ МАЗЬ

Для И. Новиковой из Перми, автора письма «Правый сапог лопнул сбоку, а за ним ботинок...» («Айболит» №9 за 2015 г.).

Чтобы боковая косточка на большом пальце стопы не болела и не увеличивалась, попробуйте такое средство. Хорошо взбейте яйцо, налейте туда 1 ст. ложку растительного масла и 1 ст. ложку 70%-ного уксуса. Тщательно все перемешайте и оставьте настаиваться неделю. Готовую мазь втирайте в шишки 2 раза в день до тех пор, пока она не закончится. При необходимости приготовьте новую порцию мази.

О. Криворучко, Архангельск

ВЕТОЧКИ ПОЛЫНИ ВКЛАДЫВАЮ В НОСКИ

Для Натальи Денисовны из Свердловской обл., которая страдает от головных болей («Айболит» №9 за 2015 г.).

Мне от головной боли помогают свежие листья лопуха. Два листа связываю и надеваю на голову, как панаму. Через час боль уходит. Лопух и усталость с ног снимает. А еще его листья вместе с веточками полыни вкладываю в носки и так хожу.

А. Е. Едалина, Пензенская обл.

Тыква с сывороткой избавит от запоров

Для И. Е. Кривцова из Орловской обл., автора письма «После инсульта начались запоры» («Айболит» №11 за 2015 г.).

Я фельдшер, с 1967 года и по сегодняшний день работаю на скорой помощи диспетчером по приему и передаче вызовов, имею высшую категорию. Хочу дать совет тем, кого мучают запоры (атония кишечника), и тем, кто любит часто есть и полнеет. Поможет тыква с сывороткой: порежьте ее на куски, отварите (можно на пару) и ешьте по 1-2 ломтика по утрам натощак (за полчаса до завтрака), запивая стаканом молочной сыворотки. Если ее нет, подойдет прохладная вода. Уверяю, все наладится. А на зиму можно приготовить тыквенный сок. Те, кто мучается от постоянного голода, могут завтрак и ужин заменить тыквой.

P. S. Диабетикам нужно выбирать несладкие сорта тыквы.

С. Б. Эбзеев, Теберда, КЧР

Приютим

Мне 82 года. Живу одна в своем доме в сельской местности. Может, найдется одинокая женщина без вредных привычек, которая смогла бы приехать ко мне на постоянное жительство?

Анна, Алтайский край, тел. 8-909-503-49-09

***

У меня во дворе два дома с удобствами: в одном живу сам, а в другой приглашаю женщину 50-60 лет, можно с мужем. За двумя домами мне одному трудно присматривать. Для жизни все есть, можно держать хозяйство, обрабатывать землю. Во дворе фруктовый сад — черешня, вишня, яблони, виноград. Главное условие — содержать дом в порядке, а за мной ухаживать не надо. Мне 65 лет, христианин, но не славянин. Звоните в любое время, отвечу каждому.

Заур, Ставропольский край, тт. 8-905-442-87-94, 8-918-796-54-13

***

Приглашаем в свою семью одинокого пожилого человека, оставшегося без родных. У нас нет близких, поэтому хотим быть кому-то нужными, о ком-то заботиться. Мне 50 лет, жене 45, сыну 10 лет.

Геннадий и Татьяна, Воскресенск, Московская обл., тел. 8-905-772-68-97

УТРО — ХОЧЕТСЯ СПАТЬ.
ДЕНЬ — ХОЧЕТСЯ СПАТЬ.
ВЕЧЕР — ХОЧЕТСЯ СПАТЬ.
НОЧЬ — ХОП-ХЕЙ-ЛА-ЛА-ЛЭЙ!

Такая история *Сам себе доктор*

Простыла, а лечиться некогда...

Для М. Г. из Гамбурга, автора письма «Слизистая носа отмирает, нет покоя ни днем, ни ночью», просит помочь другу в лечении атрофического ринита («Айболит» №5 за 2015 г.).

30 лет назад я работала в психбольнице: заведение закрытое, неопрятность и скученность больных, часто контактировала с хлоркой... В результате после недолеченной простуды лор поставил диагноз субатрофический фарингит. Носоглотка горела, было сухо. Назначил лечение: орошать водой с медом, вкладывать в нос тонкий ломтик сливочного масла, капать витамины А, Е и хлорофиллипт в масляном растворе. Каждое лето ездила в Крым (в советское время это всем было доступно): море, южные фрукты и овощи поднимали иммунитет, состояние улучшалось. Но грянула перестройка, зарплаты упали ниже плинтуса, и все мы высыпали на рынки, на холод. Простынешь, а лечиться некогда. Жизнь стала сплошным стрессом, проблемы со здоровьем вернулись. Сделала посев на чувствительность, нашли стафилококк, стрептококк, энтерококк и кандиду. Перепробовала все рецепты из газет. Лучше становилось, когда смазывала носоглотку смесью кефира (простокваши, ацидофилина) и мелко нарезанного чеснока (не китайского, он слабый) — полголовки на стакан кисломолочного продукта. Еще нос орошала бифидумбактерином, капала касторовое масло. Сейчас каждое утро промываю носоглотку приятно соленым теплым раствором, смазываю слизистую сливочным маслом, рассасываю нерафинированное растительное масло по 20-25 минут, выплевываю, полощу рот и целый день нормально себя чувствую. Периодически пью молочную сыворотку и капаю ее в нос.

Уважаемая Мария Г.! В Германии наверняка есть возможность укрепить иммунитет, в том числе и материальная. Лично у меня с пенсией в 6300 рублей при стаже 25 лет такой возможности нет. А вот, к примеру, полицейской собаке только на питание выделяется 12000 рублей. Пока жива моя мать (ей 85 лет), помогает мне. Работать уже нет сил, убираю у богатых людей.

P. S. Хотела бы обратиться к безразличным людям из-за рубежа: может, со временем меня кто-нибудь приютит? Доживать в этой стране на мизерную пенсию невозможно. Мне 60 лет, здоровье среднее, стараюсь поддерживать его. Я интересный собеседник, разбираюсь в политике, играю в шахматы, люблю животных и работу с землей. Неконфликтная, коммуникабельная. Есть дочь, но она выросла потребителем всего, что за годы перестройки было навязано рекламой: пиво, сигареты, противозачаточные средства, кредиты. Надежды — ноль.

З. К. Гадельшина, ул. Гвардейская, 63-54, Казань, 420087, тт. 8-904-662-19-95, 298-03-50

Сильно чесалось лицо. Казалось, что по коже ползают сотни муравьёв

Для И. А. Умеровой из Иркутской обл., автора письма «Зрение падает из-за клеща?» («Айболит» №10 за 2015 г.).

У меня была подобная ситуация, но только без прыщей и волдырей. Сильно чесалось лицо, особенно вокруг носа и губ. Казалось, что по коже ползают сотни муравьев. У меня был демодекоз. Врачи ничего не рассказывали об этой болезни, но в одной газете я прочитала рецепт народной медицины, которым и воспользовалась. Купила темное хозяйственное мыло (обычно его варили из гущи, которая остается после отстаивания растительного масла и каустической соды). Правда, у него неприятный запах, но можно потерпеть. После умывания обильно намыливала этим мылом руки и делала маску на лице. Когда она чуть подсыхала, наносила второй слой, затем третий. Оставляла маску до высыхания, не смывая и не вытирая. Хотя мыло сильно стягивало кожу, я терпела. Такие процедуры делала 3-4 дня подряд. Через некоторое время начали чесаться глаза, особенно где ресницы. Вначале протирала глаза мочой (только не первой), а затем, как и лицо, мылом. После нескольких процедур все прошло. Если опять начнется зуд, лечение надо повторить.

С просьбой помочь вылечиться от демодекоза в «Айболит» обращаются многие люди, но мне не хватало времени написать и поделиться рецептом. Только не знаю, влияет ли демодекоз на зрение.

Буду рада, если этот рецепт кому-то поможет. Здоровья всем, кто болеет!

Л. М. Попова, Воронежская обл.

Обедаем дома

ОСТРЫЙ ТОМАТНЫЙ СУП

1,5 кг помидоров, 300 г сметаны, 4 луковицы, 2 зубка чеснока, 2 пучка базилика, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки острого томатного соуса, черный перец, соль.

Лук и чеснок мелко порубите и спассеруйте в растительном масле. Добавьте томатный соус и жарьте еще 2 минуты. Помидоры обдайте кипятком, опустите в холодную воду и снимите кожицу. Удалите семена, мякоть измельчите, добавьте к луково-чесночной массе, влейте бульон (2 л) и варите 20 минут. Базилик мелко порубите, половину подмешайте к сметане, посолите и поперчите. Оставшуюся зелень положите в суп, посолите, поперчите и приправьте сметаной.

КАРТОШКА–ГАРМОШКА С СЫРОМ

5-6 картофелин, по 50 г сыра и сала, растительное масло, соль, перец и специи по вкусу.

Картошку очистите и сделайте в каждой поперечные разрезы, не доходя до края 1 см. Посолите, поперчите, обсыпьте специями и вставьте в прорези ломтики сала. Сверху сбрызните растительным маслом и запекайте в рукаве для запекания 40 минут. За 10 минут до готовности раскройте блюдо, посыпьте сыром и допекайте до румяной корочки.

УТКА ПО–ДОМАШНЕМУ

1 жирная утка, 2-3 луковицы, 2 ст. ложки томатного пюре, 1 ст. ложка муки, по 1/2 чайн. ложки молотого черного и красного перца, лавровый лист, соль.

Утку разрежьте на порционные куски и поджарьте на утином жире до румяной корочки. Сложите в сотейник, залейте водой так, чтобы куски утки были покрыты, и тушите 20 минут. Лук мелко нарежьте, слегка обжарьте в жире, добавьте томатное пюре и держите на огне до загустения. Всыпьте предварительно подсушенную на сковороде муку, влейте сок, образовавшийся при тушении утки, перемешайте, добавьте перец, соль, лавровый лист и доведите до кипения. Полученным соусом залейте утку и тушите до готовности. Подавайте с зеленью и овощами.

По салатику?

ЛЕТНИЙ С ВАРЁНОЙ КУКУРУЗОЙ

По 200 г шпината и листового салата, 100 г вареной (или консервированной) кукурузы, 2 сваренных вкрутую яйца, сметана, лимон.

Шпинат нарежьте соломкой, салат — тонкими полосками. Яйца мелко порубите. Соедините все ингредиенты, заправьте сметаной, полейте соком лимона и перемешайте.

«ЗАСТОЛЬЕ»

3 средних свеклы, 200 г майонеза, 2 вареных яйца, 100 г сыра, 2 зубка чеснока, 200 г грецких орехов.

Натрите на терке сыр и яйца. Добавьте майонез и перемешайте. Отварную свеклу нарежьте пластинками шириной примерно 5 мм и положите на блюдо. Полученную массу выложите горкой на ломтики нарезанной свеклы. Орехи очистите и измельчите. Закуску посыпьте сверху орехами.

«ГРОЗДЬ ВИНОГРАДА»

400 г филе копченой курицы, 300 г твердого сыра, 3 вареных яйца, майонез, черные маслины без косточки и петрушка для украшения.

Нарежьте курицу, сыр, белки и желтки кубиками. Выкладывайте салат в виде овала слоями: белки, куриное филе, желтки и сыр, каждый слой промазывая майонезом. Снаружи салат тоже обмажьте и обложите половинками маслин. Готовое блюдо поставьте в холодильник. Перед подачей на стол украсьте зеленью.

Ну очень вкусно! *Для тех, кто любит посытнее*

Готовим мясо

С БАКЛАЖАНАМИ И ЧЕСНОКОМ

250 г баклажанов, 200 г свинины, 1 ст. ложка крахмала, 1/2 стакана воды, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, по 1 ст. ложке сахара и красного вина, 1/2 стакана растительного масла, соль, перец — по вкусу.

Баклажаны очистите, нарежьте кубиками. Свинину нарежьте соломкой.

В глубокой сковороде нагрейте растительное масло и обжарьте в нем соломку из свинины до готовности, затем добавьте измельченные лук и чеснок, вино, сахар, соль, немного кипятка. Доведите до кипения и перемешайте с баклажанами, накройте сковороду крышкой и тушите в течение 10 минут на среднем огне. Влейте разведенный в холодной воде крахмал, поперчите, перемешайте и через несколько минут блюдо готово.

Печете открытый пирог с фруктами? Чтобы сок не «убежал», воткните в начинку вертикально несколько макаронин с отверстием.

С ГАРНИРОМ В ЛАВАШЕ

Тонкий армянский лаваш, 300 г любого мяса, 1 луковица, 1 помидор, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка муки, тертый сыр, специи, соль по вкусу, растительное масло для жарки.

Мясо порежьте на небольшие кусочки. На растительном масле обжарьте мелко нарезанный лук, добавьте мясо и обжаривайте 10 минут. Затем всыпьте муку, перемешайте, добавьте сметану и горчицу и тушите еще пару минут. Лаваш разрежьте пополам, выложите на каждую половинку фарш, сверху — дольку помидора и тертый сыр. Сверните конвертиком и каждый обжарьте на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки.

С ОВОЩНЫМИ РУЛЕТИКАМИ

400 г мяса, 2 кабачка, 1 морковь, 2 луковицы, 1,5 стакана муки, 1/2 стакана кефира, 2 ст. ложки измельченной зелени, 1/2 чайн. ложки сахара, 1/3 стакана орехов, томатная паста, растительное масло, соль, перец.

Для теста: смешайте кефир, 5 ст. ложек растительного масла, сахар, соль по вкусу. В смесь постепенно добавьте муку, смешанную с травами. Оставьте тесто на час отдохнуть. Мясо, лук нарежьте тонко, обжарьте, потушите почти до готовности. Кабачок, морковь натрите на крупной терке, добавьте измельченные орехи, перемешайте, посолите. Тесто раскатайте в тонкий прямоугольник. Выложите кабачковую начинку. Скатайте в плотный рулет, разрежьте на 8 кусочков. Выложите рулеты к мясу начинкой вниз. Влейте воду или бульон почти на всю высоту рулетов. Тушите приблизительно 25 минут. За пять минут до готовности смажьте каждый рулет томатной пастой.

БАРАНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОБСТВЕННОМ СОКУ

1 кг баранины на косточке, 3 ст. ложки разведенной горчицы, соль, специи, нарезанная зелень и черный молотый перец по вкусу.

В кастрюлю налейте воды, посолите, поперчите и перемешайте. Мясо замочите в этой воде на 30 минут. Выньте готовую к приготовлению баранину, натрите специями и солью, обмажьте горчицей со всех сторон, упакуйте в рукав для запекания и отправьте в духовку на 1-1,5 часа.

На десерт

Творожник со сливами

125 г размягченного сливочного масла, 200 г сахара, 4 яйца, 250 г муки, 1 пакетик разрыхлителя, 75 мл молока, 250 г слив, 500 г нежирного творога, сок и цедра 1 лимона, 1/2 пакетика ванильного порошка для пудинга, щепотка соли.

Для теста 125 г сливочного масла взбейте в пену, подмешайте 125 г сахара, 2 яйца, щепотку соли, всыпьте муку, просеянную с 1/2 пакетика разрыхлителя, и влейте молоко. Выложите тесто в разъемную форму. Сливы разделите на половинки и удалите косточки. Оставшиеся яйца разделите на белки и желтки. Белки взбейте в пену со щепоткой соли. Творог разотрите с желтками и 75 г сахара, подмешайте пудинг, смешанный с 1/2 пакетика разрыхлителя, взбитые белки, сок и цедру лимона. Выложите на тесто творожную массу, сверху — половинки слив срезом вверх и выпекайте пирог 50 минут при 200°С.

Учимся экономить

● Не покупаю дорогие газированные напитки и соки в пакетах. Делаю дома морс из варенья и простой газированной питьевой воды или выжимаю сок из ягод и фруктов и разбавляю его той же газированной водой. Вкусно и без химии!

● Если мяса немного, а хочется сделать сытный ужин, я «усиливаю» гарнир. Рис тушу с обжаренным луком, морковкой, добавляю нарезанных грибов и посыпаю сыром.

● Давно не покупаю колбасу: беру мясо, натираю его чесноком, перцем и солью. Складываю в пакет — в нем ароматы лучше впитываются, затем запекаю. Когда остынет, режу поперек волокон — и на бутерброды. Это лучше, чем есть колбасу с вредными добавками.

Ольга, Тверь

Рыбка «под шапкой»

На закуску

0,5 кг рыбы, 1 большая морковь, 2 средние луковицы, 250 г майонеза, 100 г сыра, черный и красный перец по вкусу, растительное масло.

Рыбу отварите до полуготовности, но так, чтобы мясо можно было отделить от основной большой кости (бульон не выливайте). Пережарьте в растительном масле лук с натертой на крупной терке морковью до готовности. Рыбу, очищенную от костей и разделанную на крупные куски, положите в глубокую сковороду, сверху — лук с морковью и все это залейте рыбным бульоном так, чтобы он не полностью покрывал рыбу. В майонез добавьте перец, полейте им рыбу, затем все посыпьте толстым слоем тертого сыра, накройте крышкой и поставьте в духовку на 15-20 минут. Когда сыр расплавится, можно снять крышку и дать ему поджариться. Подавайте блюдо горячим.

Развеем сомнения

Не все жиры вредны

ЕСТЬ СЕМЬ ЗАБЛУЖДЕНИЙ И ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ ОЧЕНЬ ВРЕДЯТ НАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ.

1 Не едите мясо, рыбу, не пьете молоко, только потому, что считаете, что в них много калорий? Зря! Они содержат больше всего белка, который ускоряет обмен веществ. Это значит, что вы сжигаете калории, не потея в спортзале, а просто переваривая пищу.

2 Отказываетесь от хлеба? Да, белый хлеб и булочки — враги талии. Но цельнозерновой не навредит. Он медленно поднимает инсулин, тем самым уменьшая шансы набрать вес.

3 Любите выпить? Чем крепче напиток, тем больше в нем калорий. Алкоголь не в состоянии утолить голод, зато повышает уровень инсулина. Но если выбирать спиртное, то пусть это будет красное сухое вино: в нем есть вещество, которое препятствует росту жировых клеток.

4 Налегаете на магазинные соусы? А ведь это микс из сахара, жира и химических добавок. Делайте заправки сами.

5 Не все жиры вредны. Диетологи рекомендуют заправлять салаты оливковым маслом и не отказываться от орехов.

6 Считаете, что все хлопья полезны? Сухие завтраки из магазина обжариваются в масле и сушатся. В миске «здоровых» мюсли или хлопьев больше сахара, чем в пончике. Выбирайте лучше простую овсянку с отрубями.

7 Манит слово «легкий»? Так пишут на майонезах, газировках, жевательных резинках, и не только. Доказано, что эти продукты повышают аппетит, потому что сахар в них заменен синтетическими аналогами. При попадании «обманок» в желудок организм чувствует сладость, но не получает глюкозу и требует углеводов, заставляя есть до тех пор, пока не повысится уровень сахара.

Укачивает в самолете или в автомобиле? Пожуйте несколько листочков базилика: он снимает рвотные спазмы и головную боль, вызванную перепадом давления.

Для тех, кто болен

■ АВИЦЕННА СОВЕТОВАЛ ЭПИЛЕПТИКАМ ОГРАНИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ, СОКРАТИТЬ В МЕНЮ СОЛЕНИЯ И СПЕЦИИ.

■ СЧИТАЛОСЬ, ЧТО ЭПИЛЕПТИЧЕСКИЕ ПРИПАДКИ ПРОВОЦИРУЮТ ПРЕБЫВАНИЕ НА СОЛНЦЕ, СЕКСУАЛЬНАЯ НЕУМЕРЕННОСТЬ, МАЛОПОДВИЖНОСТЬ, НЕОЖИДАННОЕ ПОТРЯСЕНИЕ, ИЗНЕЖЕННОСТЬ.

Банка целебной смеси избавит от солей в суставах

Этот рецепт поможет тем, кого мучает отложение солей в суставах. Тщательно вымойте черную редьку, свеклу и морковь. Всех корнеплодов возьмите столько, чтобы из каждого вида получилось по 0,5 л сока. Все три сока (1,5 л) слейте в чистую сухую 3-литровую банку, добавьте 1 стакан сока алоэ, 0,5 л коньяка или водки, а меда положите столько, чтобы доверху заполнить банку. Хорошо размешайте смесь, чтобы мед полностью растворился, накройте полиэтиленовой крышкой и уберите в темное место. Через 5-7 дней содержимое банки осветлится и станет цвета густого красного вина, а на дне образуется осадок. Жидкость аккуратно слейте (лучше через трубочку), а осадок выбросьте. Целебный бальзам пейте по 40 г 1 раз в сутки — на ночь или сразу после пробуждения утром, за 2 часа до еды. В первые дни приема бальзама боль может усилиться — это начинают растворяться соли в суставах. Потом станет легче. Нужно выпить всю банку и через 2 недели приготовить следующую порцию для повторного курса. Моему мужу хватило одной банки, чтобы выгнать все соли из суставов. Бальзам храните в холодильнике.

И. Н. Антонова, Самара

Компресс из перезревшего огурца снимет боль

Остеохондроз и больные колени лечу так. Натираю на мелкой терке желтый, перезрелый огурец, отжимаю сок. Добавляю немного меда и перемешиваю. Смачиваю в смеси льняную салфетку и на ночь прикладываю к пояснице или коленям. Сверху прикрываю полиэтиленом и утепляю шарфом. Боли быстро проходят.

И. Н. Алтуфьева, Орел

Сам себе доктор

● Ученые уверяют: если съедать всего два-три персика в день, это не только предотвратит, но и остановит распространение рака молочной железы, подавляя метастазы. Доказано: фенольные соединения, выделенные из персика и сливы, способны избирательно уничтожать раковые клетки, не повреждая при этом здоровые.

● Отвар баклажана заменит желчегонное средство. Для этого очистите овощ от кожуры, мелко нарежьте, залейте стаканом кипятка и держите на водяной бане 30 минут. Полученный отвар процедите и принимайте по 1/2 стакана в теплом виде 3-4 раза в день перед едой.

● При пиелонефрите смешайте 1 стакан сухих измельченных груш и 4 ст. ложки овсяной муки. Смесь отварите в 1 л воды, настаивайте 3 часа и принимайте по 3-4 стакана в день.

10 ТЕЛЕВИЗОРОВ, 15 ХОЛОДИЛЬНИКОВ, 20 ДЕНЕЖНЫХ ПРЕМИЙ И…

1 АВТОМОБИЛЬ КЛАССА ЛЮКС!

КАКОЙ ИЗ ПРИЗОВ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ВЫ УЖЕ 28.09.2015?*

ВРУЧЕНИЕ ПРИЗОВ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

ИТАК, ПРОВЕРЯЙТЕ:
+ Возьмите последние 3 цифры номера Вашего паспорта – это Ваше личное число
+ Умножьте это число на 2
+ К результату прибавьте 312
+ Результат разделите пополам
+ Вычтите Ваше личное число
+ Проверьте по таблице, чему соответствует Ваш результат!

589	ТЕЛЕВИЗОР
857	ХОЛОДИЛЬНИК
125	ДЕНЕЖНАЯ ПРЕМИЯ 50 000 РУБЛЕЙ
156	АВТОМОБИЛЬ КЛАССА ЛЮКС

Если Вам повезет, АВТОМОБИЛЬ КЛАССА ЛЮКС МОЖЕТ СТАТЬ ВАШИМ!

Внимание! Если Ваш результат соответствует одному из результатов в таблице, НЕМЕДЛЕННО ЗВОНИТЕ НАМ!

Если Вам не повезло, возможно, повезет в следующий раз.

☎ 8-800-775-53-53

Звонок бесплатный с мобильного и городского телефонов

Код акции: 03.10877.68.12.1

*ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ УСЛОВИЙ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ, УКАЗАННЫХ НИЖЕ.**

На правах рекламы 18+

** ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) (ДАЛЕЕ – «ОРГАНИЗАТОР») С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ В СРОК С 28.07.15 ПО 28.09.15 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ В РАЗМЕРЕ 2 300 000 РУБЛЕЙ, КОТОРЫЙ В РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛАХ МОЖЕТ БЫТЬ ПРЕДСТАВЛЕН В ВИДЕ АВТОМОБИЛЯ, И ВТОРОСТЕПЕННЫМИ ПРЕМИЯМИ И ПРИЗАМИ: ПРИЗ ЗА СКОРОСТЬ 30 000 РУБЛЕЙ, КОТОРЫЙ В РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛАХ МОЖЕТ БЫТЬ ПРЕДСТАВЛЕН В ВИДЕ ТЕЛЕВИЗОРА И ХОЛОДИЛЬНИКА, ПРИЗ ЗА НИЖНИЙ МОТИВАЦИОННЫЙ ПОРОГ 50 000 РУБЛЕЙ, ПРИЗ ЗА ВЕРХНИЙ МОТИВАЦИОННЫЙ ПОРОГ 200 000 РУБЛЕЙ. ПРИ ЭТОМ ПРАВО ВЫБОРА МЕЖДУ ВЫПЛАТОЙ 2 300 000 РУБЛЕЙ И ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ АВТОМОБИЛЯ, А ТАКЖЕ ВЫПЛАТОЙ 30 000 РУБЛЕЙ И ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ ХОЛОДИЛЬНИКА ОРГАНИЗАТОР ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ, МОДЕЛЬ, МАРКА, КОМПЛЕКТАЦИЯ И ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ АВТОМОБИЛЯ, ТЕЛЕВИЗОРА И ХОЛОДИЛЬНИКА ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ ОРГАНИЗАТОРОМ И МОГУТ НЕ СОВПАДАТЬ С ОЖИДАНИЯМИ УЧАСТНИКОВ, А ТАКЖЕ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ИЗОБРАЖЕНИЙ НА ИНФОРМАЦИОННЫХ МАТЕРИАЛАХ. ПРИЗОВОЙ ФОНД МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ СФОРМИРОВАН ЗА СЧЕТ СОБСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ОРГАНИЗАТОРА. УКАЗАННАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИГРОЙ, КОНКУРСОМ, ЛОТЕРЕЕЙ, ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ ИЛИ ИНЫМ МЕРОПРИЯТИЕМ, ОСНОВАННЫМ НА РИСКЕ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ УЧАСТНИКАМ АКЦИИ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПОСЧИТАТЬ ЧИСЛО ПО ПРЕДЛОЖЕННОЙ ФОРМУЛЕ И СООБЩИТЬ ПОЛУЧЕННОЕ ЧИСЛО И СВОИ ДАННЫЕ ПО УКАЗАННОМУ ТЕЛЕФОНУ. НОСИТЕЛЬ ДАННОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛОТЕРЕЙНЫМ БИЛЕТОМ, ДОГОВОР НА УЧАСТИЕ В АКЦИИ НЕ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ. ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ УЧАСТНИКИ, СООБЩИВШИЕ СВОИ ДАННЫЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ОРГАНИЗАТОРА, ПОЛУЧАЮТ ПО УКАЗАННОМУ ИМИ АДРЕСУ КАТАЛОГ С ТОВАРНЫМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ ОРГАНИЗАТОРА. ПРИ УСЛОВИИ ЗАКАЗА ТОВАРА ПО ДАННОМУ КАТАЛОГУ УКАЗАННЫЕ ЛИЦА СТАНОВЯТСЯ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ВПРАВЕ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 28.09.15 ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ГЛАВНЫЙ ПРИЗ 2 300 000 РУБЛЕЙ. УЧАСТИЕ В АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 23.09.15. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ» С УЧЕТОМ МАКСИМАЛЬНОЙ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ЗАКАЗУ, ИНФОРМАЦИЮ ОБ УСЛОВИЯХ АКЦИИ (ОРГАНИЗАТОРЕ, ПРАВИЛАХ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКЕ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ) МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-775-53-53 (ЕЖЕДНЕВНО С 9:00 ДО 20:00). НАПРАВЛЯЯ СВОИ ОТВЕТЫ ИЛИ ДЕЛАЯ ЗАКАЗ ПО КАТАЛОГУ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫ ДАЕТЕ СВОЕ СОГЛАСИЕ ОПЕРАТОРУ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) НА ОБРАБОТКУ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАШИХ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛОВ ОРГАНИЗАТОРА ИЛИ ЕГО ПАРТНЕРОВ ПО ПОЧТЕ И СЕТЯМ ЭЛЕКТРОСВЯЗИ.

АНАНАС. Вы знаете, как растет обычный ананас? Ананас растет вовсе не на пальме, а на грядке, мало чем отличаясь от капусты или кабачка.

«Огурчики» — это какао

КАКАО. Да что греха таить: мы имеем смутное представление о том, как растут южные плоды, известные нам с детства. Оказывается, «огурчики» в обрамлении бежево-бордовой поросли на дереве — это цветущие плоды какао.

ФИСТАШКИ. В нежных желто-алых гроздях трудно узнать будущую твердую скорлупу фисташек,

КЕШЬЮ. В желто-зеленых «носах» — растущий орех кешью.

ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ. А вот гроздь пленительных оранжево-зеленых ягод — это созревающий черный перец.

Приметы августа

РАНО появились осенние опята? Будет плохой урожай остальных грибов.

ЕСЛИ в радуге больше красного цвета, то будет ветер, больше зеленого — ждите дождя, больше желтого — скоро прояснится.

ПОЯВИЛСЯ густой белый туман над лесом — пора идти за грибами.

ЦВЕТКИ очитка пурпурного закрылись рано вечером — ждите дождя. Остались открытыми на всю ночь — дождь может пойти утром.

ДОННИК лекарственный выделяет капельки влаги на краях листьев — к дождю.

ЕСЛИ в первой половине августа погода не меняется, то зима будет долгой.

Люди и звери

Думаете, ежик накалывает грибы и яблоки на иголки, собирая на зиму пропитание? И тому, что он катается на листьях, упавших на землю, тоже верите? А вот и напрасно. Еж — насекомоядный, запасов на зиму не делает и по деревьям не лазает! Хотя молоко пьет с удовольствием. А в старые времена ежам чего только не приписывали! В деревнях считали, что еж по ночам доит коров каким-то жестоким способом, поэтому после такой дойки молоко у буренки идет с кровью.

Ёшкин кот!

Кофе — из глины, конфеты — с купоросом

В РОССИИ ПОПУЛЯРНО МНЕНИЕ, ЧТО КОГДА-ТО ВСЕ БЫЛО ЛУЧШЕ. ОДНАКО В ПРОШЛОМ ПОДДЕЛКИ ПРОДУКТОВ БЫЛИ ОПАСНЕЕ НЫНЕШНИХ.

К числу обманов в торговле живностью принадлежит надувание. Продавец, купив старую тощую птицу, старался надуть ее, то есть вводил через заднее отверстие воздух и искусно зашивал, чтобы покупатель ничего не заметил. Живой птицей дело не ограничивалось. В царской России подделывалось все, что так или иначе употреблялось в пищу. И не всегда приемы торговцев были безопасными для здоровья. Если пиво скисало, в него добавляли известь. Это еще полбеды. Известью можно отравиться, однако последствия будут такими же, как от простого несвежего пива, — рвота, понос, боль в животе. Здоровый взрослый это переживет. Гораздо опаснее были конфеты и леденцы, которые так нравятся детям. Их окраска нередко была ядовитой: зеленая — из яри-медянки, содержащей мышьяк, красная — из киновари и сурика, белая — из свинцовых и цинковых белил, синяя — из минеральной и королевской лазури, желтая — из свинцового глета... В этот список попал и сульфат меди, он же — известный всем медный купорос. Еще им щедро красили зеленый горошек.

В 1890-х годах в Нижнем Новгороде изготавливали суррогатный кофе в зернах, вернее, не совсем

Думай, думай

кофе. Или даже совсем не кофе. Ушлые торговцы наладили производство зерен из глины и гипса. А для придания цвета и запаха мешки с гипсовыми катышками полоскали в растворе настоящей кофейной гущи. Мошенников поймали, но они смогли доказать, что покупатели виноваты сами, поскольку в описании товара было «честно» сказано, что зерна являются не продуктом, а игрушкой (отмечено было мелким шрифтом). Другие в настоящий кофе мелкого помола добавляли просеянную дорожную пыль. «Стандартом» считалась добавка в 30%, но иной раз доходило и до 70%.

Чай часто «мокрили для весу», а иной раз добавляли в него свинцовые опилки. Настоящим хитом фальсификации были молочные продукты. Для увеличения жирности в молоко добавляли известь, в сливки, чтобы они казались гуще, — мел. Те, кто сейчас жалуется на ГМО или вездесущую сою, могут сравнить, что лучше — современные пищевые красители или медный купорос.

■ЗАГАДОЧНАЯ СТРАНА РОССИЯ! ТОЛЬКО В НЕЙ МОЖНО ДАТЬ НА ОРЕХИ РЕДИСКЕ, НАСТУЧАТЬ ПЕРЦУ ПО ДЫНЕ И СХОДИТЬ ВЕЧЕРОМ В КАБАЧОК ЗАМОРИТЬ ЧЕРВЯЧКА.

■«И ЧЕ?» — ФРАЗА, О КОТОРУЮ РАЗБИВАЮТСЯ ВСЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА. «И ВСЕ!» — АРГУМЕНТ, О КОТОРЫЙ РАЗБИВАЕТСЯ ФРАЗА «И ЧЕ?».

■ЧЕМ БОЛЬШЕ ЕШЬ, ТЕМ БОЛЬШЕ ХОЧЕТСЯ ЕСТЬ. ЧЕМ БОЛЬШЕ СПИШЬ — ТЕМ БОЛЬШЕ ХОЧЕТСЯ СПАТЬ. ЧЕМ БОЛЬШЕ РАБОТАЕШЬ... А НЕТ, ТУТ ЭТА ШТУКА НЕ РАБОТАЕТ!

■СЛОВО «НЕЛЬЗЯ» — ЭТО ВЕСЬ СЛОВАРНЫЙ ЗАПАС У СОВЕСТИ.

Интересная личность *Есть мнение*

Никитин грёб деньги лопатой?

О ТОМ, ЧТО РУССКИЙ ПУТЕШЕСТВЕННИК АФАНАСИЙ НИКИТИН БЫЛ В ИНДИИ И НАПИСАЛ «ХОЖДЕНИЕ ЗА ТРИ МОРЯ», ЗНАЮТ ВСЕ. МЫ РАССКАЖЕМ КОЕ-ЧТО НОВОЕ О НЕМ.

Чем Афанасий Никитин занимался в Индии 6 лет? Единственная коммерческая сделка, в которой он участвовал по книге, — продажа собственной лошади, причем себе в убыток. Купцу банально нечего было есть. На что он жил все остальное время? На что вернулся в Россию через Турцию и Крым? Почему на каждой странице его книги (кстати, ее оригинал не дошел до наших дней, ее много раз переписывали и исправляли детали) часто говорится о том, что женщины в Индии ходят голышом? Дословно: «жонкы все нагы». Ответы на эти вопросы современные историки попытались найти в древних индийских текстах и нашли много интересного, ведь для индусов появление белого человека оказалось знаковым событием. По свежей версии, Никитин вышел из Твери с партией разнообразных товаров. Их везли на барже, а сам купец скакал по берегу на лошади. Под Астраханью его ограбили татары, так что у Афанасия ничего не осталось, кроме коня. На нем он и поскакал в Индию. И что же он там увидел? Об этом писал сам: «А жоны их любят гостей — людей белых, кормят да поят их, чтобы ее любил. Если от гостя родится дитя белое, то гостю пошлина полагается, а черное родится, то нет ничего». О таких нестандартных нравах индусов Никитину рассказали астраханские татары. Поэтому, оставшись без гроша в кармане, он забыл про родную Тверь и отправился в дальние края. Индусы не обманули ожиданий Афанасия. Об этом он писал: «Мужики и жонкы все нагы, черны. Куды иду — за мною людей много, да дивуются белому человеку».

Первые девять месяцев Никитину надо было на что-то жить, поэтому он в убыток себе продал любимого коня. После рождения белых младенцев у купца не было материальных проблем. Историки уверены: Никитин греб деньги лопатой. На родину вернулся состоятельным человеком. Индусы щедро платили за возможность забеременеть от небожителя, благодаря чему тысячи современных индусов могут считать себя его потомками.

В книге есть интересный эпизод: тверского купца взяли в плен и, угрожая казнью, заставляли принять ислам. Афанасия выкупили индусы. Согласитесь, странно: чужеземца без гроша в кармане. За что? До родной Твери купец так и не доехал, скоропостижно скончался по дороге.

Авось пригодится

* У ребенка испуг? Положите ему под подушку цветок чертополоха. Следите, чтобы малыш не поранился. Для этого цветочек стоит хорошо обмотать тканью. Как правило, спустя несколько ночей наступает облегчение.

* Если хранить дома веточку чертополоха в виде гербария и заменять один раз в год свежим, сжигая предыдущий, то жилье будет под надежной защитой от зла.

* В доме чувствуется присутствие зла? Сухой цветок чертополоха уложите в жаростойкую миску и подожгите. С этой посудой обойдите весь дом по периметру, чтобы окурить его дымом.

* Чтобы защитить дом от людей с дурными намерениями, срежьте веточку чертополоха с цветком, аккуратно ее засушите и прикрепите над входной дверью.

Кошмарики

АЛЛЕРГИЯ НА ВОДУ — РЕДКИЙ ДИАГНОЗ

Первые признаки аллергии на воду у Александры проявились в 12 лет, когда она искупалась в бассейне и покрылась сыпью. Тогда все списали на хлор. Но спустя некоторое время реакция повторилась — на воду из озера, в котором девочка искупалась. Позже для Александры вода стала равносильна кислоте. Это редчайший диагноз: аллергия на воду. Известно не более 100 таких случаев, а у Александры тяжелая форма болезни. Но, к счастью, пить воду она может.

ДО БОЛИ ЗНАКОМОЕ ЛИЦО...

21-летний Д. погиб в автокатастрофе. Медики обратились к его родственникам с просьбой пожертвовать ткани лица для мужчины, который случайно выстрелил себе в голову. 39-летний Р. к тому времени уже перенес более 30 пластических операций, но безрезультатно. Родственники погибшего дали добро на пересадку лица — оно успешно прижилось. Теперь Р. ждет непростая жизнь: придется до конца дней принимать препараты, подавляющие иммунную систему, чтобы организм не отторгнул пересаженное лицо. Но мать, потерявшая сына, рада, что может снова видеть хотя бы лицо своего мальчика.

Бестолковая получилась жизнь...

КАЖДОЕ НЕПРИЯТНОЕ СОБЫТИЕ ПЕРЕЖИВАЛА ДВАЖДЫ: ОДИН РАЗ ВО СНЕ, А ДРУГОЙ РАЗ — НАЯВУ. ЭТО БЫЛО НЕВЫНОСИМО!

Ничего необычного ни во мне, ни в моей жизни не было. Работала как все, растила двух детей, получала алименты от непутевого бывшего мужа. А однажды проснулась среди ночи в холодном поту. Мне привиделось, как огромное дерево падало прямо на меня, ствол вдавливал мое тело в землю, ветки вонзались в лицо... Лишь к утру успокоилась, а к концу недели и вовсе забыла про дурной сон. Но вдруг он воплотился в жизнь!

В субботу полдня сидела дома из-за грозы и шквального ветра, потом все-таки решилась выскочить в магазин. Только вышла во двор, как налетел порыв ветра. Он был такой сильный, что вырвал у меня из рук хозяйственную сумку. Побежала за ней, пытаясь поймать, и тут старое дерево, стоящее в нашем дворе, упало прямо на меня! В мозгу яркой вспышкой мелькнул давешний сон... Отделалась сотрясением мозга и царапинами. «Хорошо, что позвоночник не задело», — заключил доктор, разглядывая рентгеновский снимок.

Прочитала, что такие сны снятся, если у вас очень сильный ангел-хранитель — так он предупреждает об опасности. В следующий раз увидела во сне свою сумочку, порезанную карманным вором, и поняла: зарплату мне домой не донести! В день получки все деньги оставила в сейфе на работе, чтобы сбить с толку мою несчастливую судьбу. А на следующий день ехала в маршрутке, прижимая к себе сумочку, как младенца. Только зря старалась: обойти цыган на остановке у меня не было возможности. Они налетели неожиданно, окружили со всех сторон и загалдели. Толпа исчезла, а в руках у меня осталась разрезанная сумочка... Получалось, что каждое неприятное событие переживала дважды: один раз во сне, а другой раз — наяву. Это было невыносимо! Всякий раз, ложась спать, я ожидала какую-нибудь гадость.

...Последний сон был ужаснее всех. Шла по темной аллее, вдыхая аромат цветущей липы. Вдруг на меня сбоку налетел мужчина с ножом. Секунда — и живот пронзила острая боль, во рту появился привкус крови. Проснувшись, я поняла, что скоро умру. И просто покорилась судьбе: что ж, умру так умру, вот только о детях надо позаботиться. С трудом уговорила маму поселиться временно у меня. Показала ей, где хранятся документы. Позвонила бывшему мужу, попросила в случае чего не оставлять детей. Он удивился, но пообещал.

Когда зацвела липа, я стала сама не своя. Ожидание беды хуже самой беды. Поэтому, когда меня на работе попросили задержаться допоздна, поняла: значит, все произойдет именно сегодня.

...Шла по темной аллее к своему дому и печально думала: «Какая все-таки бестолковая у меня получилась жизнь». Вдруг за спиной слышу тяжелые мужские шаги. Вот он, мой убийца! Незнакомец почти меня догнал, резко обернулась, чтобы посмотреть ему в глаза, и буквально столкнулась с ним лбом. «Женщина, — сказал он миролюбиво, потирая ушибленную голову, — надо быть осторожнее». Незнакомец был вполне нормальным мужчиной, а в руках у него ничего не было. Неужели ошиблась и роковой удар в живот настигнет меня не сегодня? Только успела об этом подумать, как между двух лип возникла какая-то темная фигура. Блеснуло лезвие ножа. Мой спутник прыгнул в сторону. Темная фигура вскрикнула и осела на землю. «Вовремя вас догнал», — произнес мужчина.

Мой спаситель проводил меня домой. Шла рядом с ним и не могла поверить своему счастью. Неужели меня не прирежут? Может, этот мужчина и есть мой ангел-хранитель, который избавит меня от страшных снов? Через 4 месяца мы с Артемом поженились. А вещие сны с тех пор перестали мне сниться. Как отрезало!

С. Краснова,
Архангельская обл.

Наши друзья — тараканы

Колдуны и древние лекари готовили снадобья из высушенных лягушек, черепашьих лапок и толченых тараканов. Наука подтверждает: в организме усатых насекомых обнаружены ценнейшие биологически активные вещества. На их основе китайские ученые создают новые лекарства, которые сулят прорыв в лечении сердечно-сосудистых заболеваний, гепатита С, а также гнойничковых поражений кожи. Но в ход идут не наши знакомые рыжие тараканы-прусаки, а крупные черные — восточные. Обитают они на Австралийском и Африканском континентах и прочно обосновались в Европе.

Кое-что об умении жить

НЕ МОГУ НАХОДИТЬСЯ В ПАПИНОМ ДОМЕ

Папа умер в доме, который сам строил и который был ему дорог. Умирал он мучительно. С тех пор в доме никто не живет. Я папу очень любила и тяжело перенесла утрату. Когда приезжаю и ночую в папином доме, не могу спать, есть ощущение тревоги, волнения, не могу в нем долго находиться. Что нужно сделать, чтобы эти ощущения исчезли?

Д. Н.,
Приморский край

Причины ваших волнений понятны. Вы не можете смириться со смертью отца. Вам кажется, что это не так. Для успокоения освятите дом. Если он уже был освящен — покропите углы святой водой, почитайте псалтырь и молитвы об упокоении души отца, сходите в церковь и запишите его имя на панихиду, сами останьтесь на это богослужение. И думайте не о том, что дом, словно живой, стал свидетелем страданий и мучений отца. Посмотрите на это по-другому. Этот дом ваш папа строил с любовью, с надеждой на то, что вам, его детям, будет в нем светло и тепло.

МИЛОСТЫНЯ — ЭТО ПРОСЬБА ПОМОЛИТЬСЯ

Знаю, что на похоронах (а также на 9-й и 40-й дни) принято подавать милостыню за усопшего: в корзинку складывают печенье и конфеты. А как правильно ее подавать, кому и в какой момент?

Марина Николаевна,
Саратовская обл.

Если хотите, чтобы за покойного родственника помолились, можно принести милостыню в храм или дать своим близким какие-то продукты с просьбой помолиться об усопшем. Можно просто в храме подать поминальную записку с именем покойного. Подавать милостыню можно в любой момент, когда вы сами того захотите, — распорядок и график здесь не обязателен.

Отец Василий,
священнослужитель

Такая история

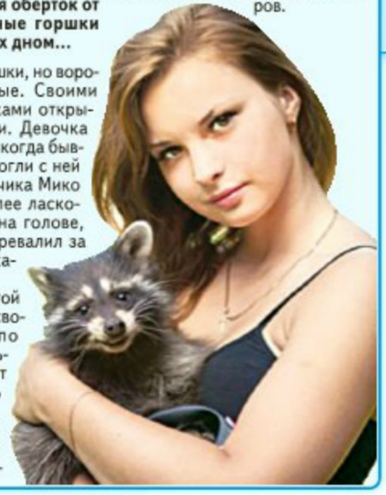
А в диване много денег...

С тех пор, как у семьи Грачевых поселились еноты, покоя в доме нет: мобильный телефон купается в тазике с водой, на столе — клочья оберток от печенья, цветочные горшки перевернуты вверх дном...

«Еноты — милашки, но вороватые, любопытные. Своими длинными пальчиками открывают любые замки. Девочка Веня попала к нам, когда бывшие хозяева не смогли с ней совладать. А мальчика Мико мы купили. Он более ласковый, спал у меня на голове, пока его вес не перевалил за 15 кило» — рассказывает хозяйка.

Еноты живут в этой семье как кошки: свободно гуляют по дому, играют с детьми и не упускают шанс обчистить своих же хозяев. «Однажды мы выкидывали старый диван, стали его выносить и увидели, что обшивка в одном месте порвана, а внутри — деньги! Внушительная сумма. Оказалось, Мико долгие месяцы воровал деньги из кошелька в сумке и прятал их в диван. На черный день!»

Еноты не только виртуозные воришки, но еще и старательные прачки! Причем стирают все, что под лапу попадется. Однажды они даже искупали котенка в кастрюле с борщом. К счастью, он остался жив и здоров.



Умные мысли

■ДЛЯ ТОГО, КТО ВОШЕЛ ДОБРОВОЛЬНО
В СОЮЗ С СИЛОЙ ЗЛА,
ЗАНЯЛСЯ ЧАРОДЕЙСТВОМ,
ВЫХОДА НЕТ!

Блаженная Матрона Московская

■ЗАЧЕМ ЖЕ ВО ВСЕМ ЕВУ ВИНИТЬ? АДАМ МОГ БЫ ЕЙ СКАЗАТЬ:
«ТЫ ЗНАЕШЬ, ДЕВОЧКА МОЯ, ДАВАЙ
НЕ БУДЕМ ЕСТЬ ЭТО ЯБЛОКО.
БОГ НЕ ВЕЛИТ».

Протоиерей Дмитрий Смирнов

Эвалар **А КАКОЙ ГЛИЦИН ПРИНИМАЕТЕ ВЫ?**

Принимайте Глицин Форте Эвалар!
Он отличается:
- Высоким содержанием глицина — 300 мг.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга — B_1, B_6, B_{12}.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта — **уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.**
- **Качество Эвалар:** гарантировано международным стандартом GMP.

ГЛИЦИН ФОРТЕ ЭВАЛАР — ПОЧУВСТВУЙТЕ РАЗНИЦУ!

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru**
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** по цене от 55 руб.[1] с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
[1]Цена актуальна на 23.04.15. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 БАД. Реклама.

GMP Гарантия качества

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Поможет лавр

Авось пригодится

Лавр всегда почитался у многих народов. Из него делали венки, которые вручались победителям как символ силы и славы.

* Засушенные листья можно класть под подушку, чтобы снились пророческие сны.

* Лавр помогает и в исполнении желаний. Для этого напишите на листочке бумаги заветное желание, положите внутрь три лавровых листочка, сложите записку в три раза и уберите ее в укромное место. После того как желание исполнится, бумажку с лавровыми листьями сожгите.

* Чтобы обрести денежное благополучие, напишите на небольшом листе бумаги сумму, которую вы хотели бы получить, и ваше имя и положите ее в металлическую банку, например, из-под кофе. Потом опускайте в нее одну за другой 7 монеток любого достоинства, приговаривая при этом: «Сверкают монетки, монетки звенят, все больше и больше их у меня. Приходят монетки, откуда не жду, отныне не знаю я больше нужду». Затем положите в банку три лавровых листика, закройте ее крышкой и поставьте в укромное место. Каждый день обязательно прибавляйте в банку по одной-две монетки, представляя при этом, как к вам приходят деньги из совершенно неожиданных источников. Закрывая банку, 1 раз повторите те же слова. Через 3 месяца выньте лавровый лист и записку и закопайте их в землю, а банку оставьте у себя.

Умеете лукавить?

КТО-ТО ГОТОВ ПРИВРАТЬ РАДИ КРАСНОГО СЛОВЦА, А ДЛЯ КОГО-ТО ЖИЗНЬ БЕЗ ПОСТОЯННОГО ВРАНЬЯ НЕМЫСЛИМА...

1 Любите разыгрывать своих друзей, приятелей, подруг, родных.

а) просто обожаю! б) иногда нравится; в) считаю это глупостью.

2 Вы готовы прибегнуть к любым доводам, лишь бы победить в споре.

а) только так и поступаю; б) считаю это вполне допустимым; в) стараюсь быть объективным.

3 Часто преувеличиваете в рассказах о себе.

а) не похвалишь себя, кто тебя похвалит?! б) стараетесь подать себя в лучшем свете; в) никогда.

4 Носите некрасивую вещь, если она подарена близким человеком.

а) возможно, надену разок-другой; б) конечно; в) ни за что!

5 Всегда сознаетесь, почему опоздали на свидание или деловую встречу?

а) делаете вид, что ничего не произошло; б) говорите, что подвели часы; в) объясните реальную причину опоздания.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Больше ответов «а». Вы любите вводить людей в заблуждение. Будьте осторожнее при контактах с малознакомыми людьми — они могут не понять вашей «милой» привычки!

Больше ответов «б». Вы стараетесь по возможности казаться честным человеком. Однако в трудной ситуации можете защищаться «ложью во спасение». Только эта ваша ложь не убедительна.

Больше ответов «в». Вы всегда и везде стремитесь быть искренним. Если же обстоятельства вынуждают прибегать к мелкой лжи, запутываетесь в объяснениях.

«Ну когда ты женишься?»

Часто мы просто теряемся, когда нам в лоб задают вопросы типа «Сколько ты зарабатываешь?», «Когда у вас будет ребенок?»... Если не готовы рассказывать правду всем подряд, запаситесь полезными фразами. Помните о них, чтобы они могли выручить в трудную минуту!

* Вы узнаете об этом первым.
* Пока нет, но мы думаем об этом.
* Пожалуй, мы поженимся (родим детей), если вы подарите нам трехкомнатную квартиру.
* Я работаю за идею, а не за зарплату.
* Точную сумму зарплаты не помню, но, кажется, нулей там много.

Стихи наших читателей

ТЫ В ЖИЗНЬ МОЮ ВОРВАЛСЯ

Ты в жизнь мою ворвался,
словно ветер,
Унес с собой в страну
мечты, чудес,
Мы самые счастливые
на свете!
С тобой я долетаю до небес.
Ты словно сказка! Сон! Живое
чудо!
Моя отрада! Ангел неземной!
Любить тебя до самой
смерти буду!
И помни, милый, я всегда
с тобой!

Е. Скиба, Таганрог, Ростовская обл.

ТЯЖЕЛО И ТАК ХОЛОДНО ЖИТЬ...

Я пытаюсь ходить
по канату,
Я по лезвию бритвы скольжу,
Не ругаю футбольных
фанатов,
Никогда никого не сужу.
Я устал подниматься
и падать,
По течению плыть и тонуть,
И как мощный поток
водопада,
Не способен нести
в себе муть.
На бегу задыхаюсь от смога,
Тяжело и так холодно жить.
Я иду не своею дорогой —
Повороты, витки, виражи.
Не хватает ни силы, ни воли,
Но нужны остановки в пути.
Не могу, не хочу, не позволю
На дороге себя обойти!

С. В. Саблин, Волгоград

■СЕГОДНЯ ДЛЯ СЧАСТЛИВОГО СУПРУЖЕСТВА У ЖЕНЩИНЫ ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО МУЖЕСТВА.

Игорь Губерман, поэт

■ДО ПЯТИ ЛЕТ ОБРАЩАЙСЯ С СЫНОМ, КАК С ЦАРЕМ, С ПЯТИ ДО ПЯТНАДЦАТИ — КАК СО СЛУГОЙ, ПОСЛЕ ПЯТНАДЦАТИ — КАК С ДРУГОМ.

Индийская пословица

■ЕСЛИ БЫ МУЖЧИНАМ ПРИХОДИЛОСЬ РОЖАТЬ, НИ У КОГО ИЗ НИХ НЕ БЫЛО БЫ БОЛЬШЕ ОДНОГО РЕБЕНКА.

Принцесса Диана

■МАЛО ЗНАТЬ СЕБЕ ЦЕНУ — НАДО ЕЩЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СПРОСОМ.

Михаил Жванецкий

Думай, думай! *Авторитеты дают советы*

Ребёнок — не собственность

Все мысли и слова являются молитвой, так как известны Высшим силам. Поэтому важно осознавать ответственность за каждое произнесенное слово и мысль, рожденную в голове и сердце.

Особенно это касается матерей. Индейцы всегда говорили: «Ребенок — гость в твоем доме. Накорми, напои, дай одежду... и отпусти!» Это еще один очень важный пункт для осознания: ребенок не собственность. Это личность с правом на свободу. Обвинять его во всех грехах, вырабатывать в нем рабское подчинение, лишь бы остался рядом, — не благое намерение. От этого дети становятся не счастливыми, а духовными, психологическими и физическими инвалидами. Но почему же матери так поступают с детьми? Потому что не сложилось что-то свое, не оправдались личные ожидания, нет внутренней силы, любви к себе, мудрости и понимания: у счастливой матери — счастливые дети. Вот два примера из практики семейного психолога.

Первый случай. Мама и 16-летний подросток. Когда дочери было 9 лет, отец ушел из семьи к другой женщине. Жене рассказал, что ему стало некомфортно, скучно, что она перестала его вдохновлять, стала много пилить. Муж пытался обратить внимание женщины на саму себя, помочь ей пробудить в себе любовь, прежде всего к себе. Не помогло, и он ушел, продолжая общаться с дочерью и помогать ей. Мать тем временем, вместо того чтобы сесть, подумать и начать меняться, озлобилась и стала выливать агрессию и недовольство на бывшего мужа на дочь. В итоге к 16 годам у девочки были расшатаны нервы и сложные взаимоотношения с людьми. Но однажды во сне женщина увидела очень взрослую дочь и очень старую себя. Дочь была больна и несчастна, с большой горечью выговаривала матери все обиды, накопившиеся с детства. Проснувшись, мать долго размышляла, потом решила действовать. Девочка перестала болеть, начала активно общаться со сверстниками, записалась на танцы и даже поступила в театральное училище. Встретила чудесного молодого человека... В жизни мамы тоже все поменялось. Она счастливо вышла замуж.

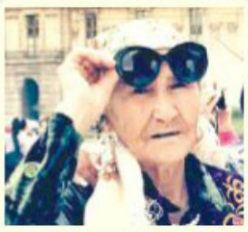
Второй случай. Пришла к психологу женщина и говорит, мол, сын алкоголик, пьет, не работает. Рассказывает свою историю, а психолог останавливает ее и говорит: «Мы с вами 15 минут общаемся, и за это время вы 47 раз сказали: «Мой сын алкоголик». Это всего за 15 минут! А сколько раз вы говорите это (или думаете) за сутки, обсуждая с подругами, бабушкой, родственниками, просто перебирая мысли в голове? Молитва матери — самое сильное послание. Вы понимаете, что этим не помогаете ему, а программируете на алкоголизм? Лучше, в каком бы сын ни был состоянии, думать о нем лишь хорошо. Он ползет пьяный, а вы смотрите на него и думаете: «Светлая душа, умный, здоровый, дитя мое, сокровище мое, трезвый, добрый и т. д.» И не с сочувствием и сожалением, а с тем чувством, как вы на него смотрели любя, до того, как он стал таким, как сейчас».

Через полгода женщина опять появилась у психолога и призналась, что сначала посмеялась над его советами. Ведь раньше она по бабкам ходила, кодировала сына — не помогло. Неужто обычные мысли могут помочь? А потом решила: попытка не пытка. И вот уже четыре месяца сын не пьет, вышел на работу, делает дома ремонт...

Родители не могут нести 100%-ной ответственности за детей, потому что у каждого свой путь. Но помочь силой мысли могут всегда!

М. И. Протасов, семейный психолог

ГЛАВНОЕ — БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ, И НЕ ВАЖНО, КАКОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НАПИШЕТ ПСИХИАТР.



Уроки жизни

80 лет — лучший возраст для бабы Лены

Модная, продвинутая и вечно молодая 80-летняя бабушка из Казахстана была во Франции, Испании...

Она гуляла по улицам Рима и Лондона, веселилась в Диснейленде и много чего еще видела... Вместе с детьми и внуками летает по всей планете и на память делает фото, которым позавидует любая девушка. Впервые бабуля вылетела за границу в 79 лет. С тех пор не может жить без разъездов и новых впечатлений. Восьмидесятилетняя Елена Токсанбаева говорит, что сейчас — лучший период в ее жизни!

Как там, у них?

В КЕНИИ МОЛОДЫЕ МУЖЬЯ ПОСЛЕ СВАДЬБЫ МЕСЯЦ НОСЯТ ОДЕЖДУ ЖЕН И ВЫПОЛНЯЮТ ИХ ОБЯЗАННОСТИ, ЧТОБЫ ОСОЗНАТЬ: БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ НЕ ТАК-ТО ПРОСТО!

Люди и звери

Мама вдруг увидела советского пограничника с овчаркой на руках...

Когда началась Великая Отечественная война, маме было 9 лет. Жила в небольшой деревеньке Волоты под Слуцком, что в Белоруссии. Кругом леса и болота. Немцы, даже если и наведывались туда, то только днем, ночью боялись партизан. Был конец лета 1941 года, наши ушли далеко на восток. Мама пасла коров на поляне и вдруг увидела советского пограничника с овчаркой на руках. Пес был ранен еще на границе, и хозяин нес его много километров, двигаясь через болота и леса в сторону наших. Когда мужчина увидел, что пес охотно ест из рук девочки и счастлив от ласкового обращения, то попросил ее оставить питомца у себя. Сам налегке двинулся дальше, к линии фронта.

Собака быстро поправлялась и помогала маме пасти коров. Немцы, наведывавшиеся в деревню, обратили внимание на породистого пса и хотели забрать его себе на службу, но осмотрели и решили, что он не годен для этого. Джек прожил у мамы до освобождения, и хозяин вернулся за ним! Пограничник и его пес пошли воевать дальше вместе... Вот такая душевная история. Мама прожила долгую жизнь, ее не стало в 2002 году.

В. Б. Авраменко, Таганрог, Ростовская обл.

Месяц Вашего рождения может принести Вам

800 000 РУБЛЕЙ

сразу или по 80 000 рублей в течение 10 месяцев!*

Возможно, мы ищем именно Вас! Проверьте скорее: найдите в календаре месяц Вашего рождения, поставьте палец на первое число этого месяца и сложите все числа в этом столбике.

Например, если Вы родились в феврале, посчитайте сумму в этом столбце. 46? К сожалению, 800 000 рублей достанутся кому-то другому.

Если сумма равна 75 – поздравляем! Вас ждет приз – 800 000 рублей! Звоните прямо сейчас и не забудьте выбрать, как Вы хотите получить 800 000 рублей: единовременно или по 80 000 рублей в течение 10 месяцев.

2015

Январь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Февраль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Март

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Апрель

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Май

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Июнь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Июль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Август

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Сентябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Октябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Ноябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Декабрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

+ Бонус 200 000 рублей - дополнительно за быстрый ответ! Звоните!

8 (800) 555-80-09

18+

Звонок бесплатный с мобильного и с городского телефона.

03.23701.68.123.1

РЕКЛАМА.** ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА» ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ С 01.07.2015 ПО 08.09.2015 МАРКЕТ. АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 800 000 Р., ДОП. ПРЕМИЙ – 150 000 Р., 50 000 Р. (ДАЛЕЕ – «ПРИЗ» И «ПРЕМИИ»). 1) НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ, Т. К. НЕ ОСНОВАНА НА РИСКЕ. НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПРОИЗВЕСТИ РАСЧЕТ. У ВСЕХ КЛИЕНТОВ ПОЛУЧАЕТСЯ ОТВЕТ 75. КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ С УКАЗАНИЕМ РЕЗУЛЬТАТА (ПРАВИЛЬНОГО ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОГО) ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ, ВЫРАЖАЮТ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА. 2) НА 2-М ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ КАТАЛОГА, ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ УСЛОВИЙ СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРЕТЕНДУЮТ В ЕЕ ФИНАЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ПРИЗА И ПРЕМИЙ. 3) ОБЛАДАТЕЛЬ ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛИ ПРЕМИЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, А КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ». С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА (БОНУС ЗА СКОРОСТЬ В РАЗМЕРЕ 150 000 РУБЛЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ ДОП ПРЕМИЕЙ. БЫСТРЫЙ ОТВЕТ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ КРИТЕРИЕМ, ПРЕИМУЩЕСТВО ИМЕЕТ СУММА ЗАКАЗА), ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). ПРИЗ И ПРЕМИИ ВРУЧАЮТСЯ БЕСПЛАТНО БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНК. РЕКВИЗИТОВ ЗА ВЫЧЕТОМ НДФЛ В РАЗМЕРЕ 35%. 4) РЕГИСТРАЦИЯ НА УЧАСТИЕ В АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ ЗА 2 ДНЯ ДО ФИНАЛА ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ. ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ ОТ 18 ЛЕТ. 5) ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА». ОГРН 1157746093939. АДРЕС: 127422, МОСКВА, УЛ. КОСТЯКОВА, Д. 10. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛ. 8 (495) 933-54-73 (ПН. – ПТ. 09:00–21:00, ВЫХ. 9.00–19:00).

РЕКЛАМА 08262

Познакомимся?

Стихи наших читателей

Я ЗАМУЖЕМ БЫЛА СЕМЬ РАЗ

Я замужем была семь раз
официально,
В восьмой уж выходить
считала, что банально.
Но встретился мне вдруг
такой мужчина!
Я ахнула, подумала, решила —
Уж коль судьба ко мне
так благосклонна,
Зачем же отвергать, что
катит с небосклона?
Он обходителен, внимателен
и чуток,
Стихами говорит и очень
много шутит,
Любезен, ласков, чуточку раним,
Себя я королевой вижу
рядом с ним.
Когда он подарил колечко
в три карата,
Я усмехнулась:
«А не слишком рановато?»
Потом он предложил мне
свое сердце,
А также яхту, острова,
даже характер «с перцем».
Ну, тут сомнений быть уже
не может:
Не соглашусь — а вдруг
другой предложит?
И я пошла с ним сразу
под венец,
Дабы счастливый был у нас
конец.
Живем мы с ним без малого
полвека,
Любимей не встречала
человека.
Уже минуло много лет и дней,
А нас по-прежнему водою
не разлей.

Надежда Дмитриевна Иванова, Красноярск

КРАСОТА — СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ОРУЖИЕ ЖЕНЩИНЫ. СЛЕЗЫ — ТАКТИЧЕСКОЕ.

ЖЕНЩИНЫ

34 года, рост 165 см, вес 60 кг. Замужем не была, детей нет. Добрая, спокойная, заботливая, симпатичная, трудолюбивая. Не пью, не курю. Я из хорошей семьи, где на первом месте честность и взаимопонимание. Устала от одиночества. Хочу детей, но до сих пор не встретила свою половинку. Познакомлюсь с простым, несудимым мужчиной 35-40 лет, без вредных привычек, который, как и я, устал от одиночества и мечтает о семье. Звоните, честно отвечу на все вопросы.

Елена, Москва, тел. 8-968-675-94-27

***

41 год, рост 156 см, инвалид детства II группы. Замужем не была, детей нет. Русская, обычной внешности, добрая, спокойная. Без вредных привычек, не пью, не курю, веду здоровый образ жизни. Хорошая хозяйка, очень люблю готовить. Устала от одиночества. Для серьезных отношений познакомлюсь с простым, добрым, непьющим мужчиной, желательно с группой инвалидности.

Наталья, Орловская обл., тел. 8-910-267-55-49

***

48 лет, рост 164 см, вес 75 кг. По гороскопу Рыбы, разведена. Спокойная, трудолюбивая, чистоплотная, без вредных привычек, с педагогическим образованием. Умею сострадать, понимать, ценить мужчину. Для спокойной совместной жизни ищу порядочного, доброго, надежного мужчину 45-55 лет, желательно без вредных привычек и семейных проблем, можно с ребенком, которого будем воспитывать вместе. Желательно, чтобы был обеспечен жильем и материально. А вообще, лишь бы человек был хороший. Пьющих, гулящих, судимых, непорядочных и без серьезных намерений прошу не беспокоить. Буду рада найти не только любимого, но и друзей. Подробности по телефону.

Лариса, Ставропольский край, тел. 8-963-380-89-63

***

54 года, рост 156 см, вес 63 кг. По гороскопу Козерог, разведена. Работаю, проблем с жильем нет. Для создания семьи познакомлюсь с серьезным мужчиной, с которым будем жить во взаимоуважении и доверии.

Галина, Липецк, тел. 8-904-696-69-72

***

58 лет, рост 162 см, среднего телосложения. Выгляжу моложе, хотя это зависит от состояния души. Почти 4 года, как вдова. Пенсионерка, не работаю. Живу в собственной квартире вблизи Нальчика. Хочу познакомиться с мужчиной 50-60 лет, только из Ставрополя, так как там давно живет моя дочь с семьей. Часто езжу к ним в гости и в дальнейшем, возможно, перееду туда жить. Не могу сказать, что срочно собралась замуж, но хотелось бы встретить понимающего, порядочного, самодостаточного и независимого мужчину, желательно тоже вдовца, но не потерявшего интерес к жизни. Оставшиеся годы хотелось бы прожить не только в обоюдной заботе и любви, но и в относительном достатке и комфорте.

Лидия, ул. Ленина, 10, кв. 29, пос. Звездный, Чегемский р-н, КБР, 361430, тел. 8-903-490-15-37

***

59 лет, рост 160 см. Хочу найти спутника жизни — мужчину 60-63 лет, ростом 160-170 см, без вредных привычек, умеющего водить машину. Из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Светлана, Красноярский край, тел. 8-963-254-15-78

62 года, среднего роста и полноты. Русская, приятной внешности, порядочная, добрая. Дети живут отдельно. Для серьезных отношений познакомлюсь с одиноким, порядочным, добрым мужчиной до 75 лет, желательно вдовцом. Переезд ко мне. Пьющих, судимых, больных прошу не беспокоить.

Без подписи, Пензенская обл., тел. 8-964-872-76-18

МУЖЧИНЫ

32 года. Скромный, застенчивый, малообщительный молодой человек. Для создания семьи познакомлюсь со скромной, худенькой девушкой 25-35 лет, из простой семьи, желательно из Волгоградской области. Милые девушки, отзовитесь!

Без подписи, Волгоградская обл., тел. 8-917-642-53-75

***

Очень хочу помочь брату найти женщину — домашнюю, заботливую, неконфликтную, со спокойным, добрым характером, без вредных привычек и детей, любящую село и хлопоты по дому. Брату 39 лет, рост 183 см, вес 75 кг. Он стройный, моложавый, трудолюбивый, верный, заботливый, чистоплотный, хороший семьянин. Без вредных привычек, любит здоровый образ жизни, поэтому предпочитает жить в селе.

Людмила Тарасова, д/в, п/о 26, Московский пр., 10, Воронеж, 394026, тел. 8-920-210-13-84

***

41 год. Познакомлюсь с женщиной до 43 лет, согласной на переезд, можно с ребенком, желательно из Ставропольского или Краснодарского края.

Без подписи, Изобильный, Ставропольский край, тел. 8-961-497-04-97

48 лет, рост 167 см, вес 60 кг. Женат не был, детей нет, в тюрьме не сидел. Недурен собой, работящий, жилье снимаю. Хочу познакомиться с пышечкой или стройняшкой не старше 30 лет, с которой никогда не расстанусь.

Без подписи, ул. Фрунзе, 352, Армавир, Краснодарский край, 352919

***

56 лет, рост 172 см, в разводе. Добрый, порядочный, курю. Для серьезных отношений познакомлюсь с доброй, порядочной, ласковой женщиной 45-55 лет. Готов переехать и начать новую жизнь с любимой. До конца жизни хочу любить и быть преданным одной женщине, заботиться о ней, помогать во всем. Жду тебя, вторая половинка!

Александр, Алтайский край, тел. 8-913-088-12-95

***

60 лет, рост 162 см, вес 57 кг, по гороскопу Стрелец. Живу один в селе, детей нет. Надежный, порядочный. Не пью, не курю, машины нет. Для создания семьи познакомлюсь с русской одинокой женщиной до 60 лет, не склонной к полноте, согласной на переезд.

Владимир, а/я 5, ул. Мира, 19, с. Икряное, Астраханская обл., 416370

***

66 лет, рост 175 см, вес 77 кг, по гороскопу Стрелец. Русский, на пенсии, по образованию агроном. Веду здоровый образ жизни, не пью, не курю. Детей нет, жильем обеспечен, держу небольшое хозяйство — куры, утки, есть огород. Спокойный, нежадный. Для совместной жизни познакомлюсь с одинокой, порядочной, хозяйственной женщиной 60-63 лет, не склонной к полноте, желательно из Ставропольского края, согласной на переезд. Из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Владимир, Ставропольский край, тел. 8-988-088-96-22

***

67 лет, рост 164 см, вес 68 кг. Добрый, порядочный, без вредных привычек. Без жилищных и материальных проблем, живу вблизи Воронежа. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной моего возраста или младше.

Алексей, Воронежская обл., тел. 8-920-402-49-36

***

63 года, рост 182 см, вес 70 кг. Давно в разводе. Не пью, веду здоровый образ жизни, есть 2-комнатная квартира. Пока работал, как-то не думал о личной жизни, а когда вышел на пенсию, по вечерам стало одиноко и скучно. Познакомлюсь с непьющей женщиной 60-65 лет, желательно из сельской местности, согласной на переезд ко мне.

Иван, Труновский р-н, Ставропольский край, тел. 8-905-490-99-86

Жизнь кажется беспросветно одинокой...

Как-то неожиданно нагрянули 70 лет. Живу одна, есть взрослый сын, но он живет в 400 км от меня, приезжает иногда. Одиночество гнетет, очень тяжело на душе, особенно зимой. Вот ищу человека — преданного, немелочного, ласкового. Родным и близким для меня может стать тот, кто непременно нуждается в душевной помощи. И не обязательно, чтобы это был мужчина. Может, какой-то женщине некуда податься? Живу в селе, здесь прекрасная природа, грибы, ягоды, рыбалка — так что не разочаруетесь. Жизнь кажется беспросветно одинокой. Нужен друг и помощник. Тяжело одной переносить старость. Жду заботы, доброты, словом, живую душу. Готова на взаимность.

Г. Г. Елфимова, Алтайский край, тел. 8-923-003-49-29

За лучшее письмо — 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар, заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги.

P.S. В купоне появились 4 новые строки. Заполните их, если у вас есть расчетная карта любого банка, и тогда вы сможете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Купон

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я СОГЛАСЕН/СОГЛАСНА, ЧТОБЫ МОЙ ДОМАШНИЙ АДРЕС БЫЛ ОПУБЛИКОВАН ☐ ДА ☐ НЕТ

РАСЧЕТНЫЙ СЧЕТ (ЛИЦЕВОЙ СЧЕТ)

НАИМЕНОВАНИЕ БАНКА (ПОЛНОЕ), ГОРОД

БИК банка

Кор. счет банка

Всё преодолеем!

БУДЕМ ЖИТЬ ДРУЖНО, А ПО ВЕЧЕРАМ ЧИТАТЬ ЛЮБИМЫЙ «АЙБОЛИТ».

54 года, полная. Выросла троих детей, все живут отдельно от меня. Грустно и одиноко одной. Очень хочу помочь какой-нибудь одинокой, добропорядочной женщине. Приглашаю жить к себе, если нет жилья или, как и мне, одиноко одной. Станете мамой, сестрой, подругой. Моя мамочка умерла рано... Живу в селе близко от города. Дом большой, есть газ, вода, рядом находится больница. Сразу пишу, что богатства не имею. А то почти все хотят материальных благ, а у меня их нет. Могу предложить лишь доброту, заботу, ласку и уважение. Никогда не обижу и не предам. Может, найдется и моя вторая половинка? Буду счастлива обрести доброго, заботливого, простого и надежного мужчину! Если есть инвалидность, преодолеем. Возраст особого значения не имеет, лишь бы человек был красив душой. Будем жить дружно, а по вечерам читать любимый «Айболит».

Анна Григорьевна Черкашина, д/в, главпочтамт, Рассказово, Тамбовская обл., 393250

Не целуйтесь!

Лихорадка на губах

НЕ ЦЕЛУЙТЕ НИКОГО, ЕСЛИ У ВАС ЛИХОРАДКА ИЛИ ЕСЛИ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ОНА СКОРО ПОЯВИТСЯ.

Причиной появления лихорадки на губах является вирус простого герпеса. Лихорадка заразна. Она может появиться на губах во время какого-нибудь заболевания, после стресса и загара (не забывайте защищать губы специальным кремом). У некоторых людей герпес провоцирует пища — постарайтесь выяснить, какая именно.

Вскочил герпес? Выбросьте помаду и любые тюбики, которыми вы дотрагивались до высыпаний.

Что нужно делать, если появились первые симптомы герпеса — зуд или покалывание на губах или рядом с ними.

* При самых первых признаках, еще до появления вздутия, начинайте лечение ацикловиром (наносите его 5 раз в день).

* Мойте руки перед тем, как наносить мазь, и еще раз после того, как дотрагивались до высыпаний.

* Не целуйте никого, если у вас лихорадка или если чувствуете, что она скоро появится. Пользуйтесь своими полотенцами, стаканами, посудой, помадой и всем остальным, чем вы дотрагиваетесь до больного места.

* Приложите к больному месту кубик льда (не используйте многоразовую примочку, она будет заражена инфекцией).

* После исчезновения лихорадки замените зубную щетку и пасту. Если лихорадка у вас появляется часто, покупайте маленькие тюбики пасты.

* Всегда имейте про запас тюбик ацикловира, потому что никогда нельзя знать заранее, когда снова почувствуете характерное покалывание.

* Чай содержит дубильную кислоту, которая ускоряет заживление, поэтому при первых признаках покалывания, еще до появления волдырей, приложите остывший чайный пакетик. Это помогает и при стоматите.

* Никогда не дотрагивайтесь до губ пробниками помады в магазинах.

* Вспышки герпеса на губах можно контролировать с помощью диеты. Есть два вещества, которые влияют на развитие герпеса — лизин и аргинин: первый ускоряет заживление, а второй — наоборот. Налегайте на продукты, богатые лизином и бедные аргинином (куриное мясо, камбала, креветки, натуральный йогурт и обезжиренное молоко). Например, 150 г куриного мяса содержит ежедневную норму лизина, камбалы и креветок достаточно съедать по 200 г. А вот в молоке и йогурте лизина поменьше — чтобы набрать норму, придется выпивать 5 чашек молока в день.

* Если у вас болячки в ротовой полости, избегайте соленой, пряной или слишком кислой пищи и напитков, таких, как соки цитрусовых и кофе. Ешьте жидкую или протертую еду комнатной температуры.

А. И. Искандерова, терапевт, врач высшей категории

Мечтаем о талии

ХОЧУ УДАЛИТЬ РЕБРО

Мечтаю о тонкой талии. Думаю удалить пару ребер. Это не опасно?

Вера, Краснодар

Во-первых, риск для здоровья будет такой же, как и при любой операции под общим наркозом. Во-вторых, процедура по удалению ребер может проводиться по показаниям — при осложнениях в росте и развитии органов (когда грудная клетка создает для этого некие препятствия) либо для борьбы с раком кости. В организме человека нет ничего лишнего. Ребра защищают внутренние органы: легкие, желчный пузырь, почки, часть желудка. Быть тонкой прекрасно, но немаловажно при этом оставаться еще и здоровой. Чаще всего удаление ребер проводят стройным женщинам, у которых физиологически строение фигуры прямоугольное — талия либо слабо выражена, либо не выражена вовсе. Удаляется, как правило, 12-я пара ребер. Удаление 11-й и уж тем более 10-й пар грозит серьезными осложнениями. В-третьих, заживление длится до полугода. Все это время вы будете чувствовать боль. А в будущем возможны тянущие боли в ребрах при перемене погоды. Неужели оно того стоит?

ВЕС НЕ ВЕРНЁТСЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ?

Я твердо решила избавиться от жира на талии хирургическим путем. Не вернется ли вес после операции?

Анна, Екатеринбург

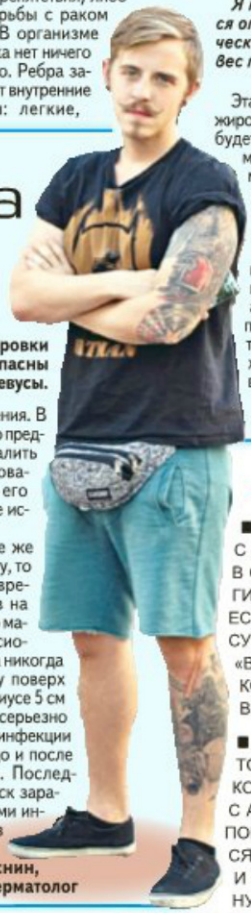
Эта операция не нормализирует жировой обмен организма. Если не будете соблюдать диету и заниматься физическими нагрузками, то вернете вес очень быстро. Причем наберете его в тех местах, которые не были задеты во время процедуры. В итоге тело может стать непропорциональным. Например, живот останется плоским, а над ним будут свисать три подбородка. Еще раз подумайте, нужно ли вам это. Если не хотите менять образ жизни, то в операции нет смысла.

О. П. Насонов, хирург, врач высшей категории

Опасное сочетание

Татуировка плюс родинка

Дерматоонкологи предупредили: татуировки могут маскировать рак кожи. Особенно опасны тату, закрывающие пигментные пятна или невусы.



Ведь чернила, введенные под кожу, не позволяют вовремя увидеть изменения кожи. Бывает, что под татуировкой развивается смертельно опасная меланома. Дерматологи рекомендуют не наносить татуировки на те области кожи, где имеются родинки, потому что у каждого второго онкобольного меланома развивается на месте пигментных образований. Если же татуировка скрыла родимые пятна, необходимо дважды в год обследовать новообразование с помощью дерматоскопии. Не менее опасно и выведение татуировки, под которой имеется пигментное образование. Дело в том, что удаление татуировки лазером может травмировать невус, тем самым запустив процесс его ракового перерождения. В этом случае надо предварительно удалить кожное образование и сделать его гистологическое исследование.

P.S. Если все же решились на тату, то не пожалейте времени и средств на поиск хорошего мастера. Профессионалы этого дела никогда не нанесут тату поверх родинки и в радиусе 5 см от нее, а также серьезно относятся к дезинфекции инструментов до и после использования. Последнее снижает риск заражения вирусными инфекциями через кровь.

В. И. Веснин, дерматолог

МЫ ВСЕ ВЗРОСЛЫЕ ЛЮДИ И ЗНАЕМ, КАК НАДО РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ... ПРОСТО СВЕРНИТЕСЬ КАЛАЧИКОМ И ПО-ПЛАЧЬТЕ.

Потеют ноги?

Ежедневно перед сном принимайте ножные ванночки с настоями ромашки, шалфея, чистотела, коры дуба и еловой хвои. Для этого залейте 1 ст. ложку одного из этих растений (в сухом виде) 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе 15 минут и процедите. Разбавьте настой 1 л горячей воды и вылейте в таз. Принимайте ножные ванночки 10-15 минут, после чего промокните ноги мягким полотенцем или тканью и протрите ступни и особенно кожу между пальцами чистым яблочным или виноградным уксусом. Курс лечения — не меньше недели.

Летние советы

■ БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С КРЕМАМИ, В СОСТАВЕ КОТОРЫХ ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА. ЕСЛИ ВОЗДУХ ОЧЕНЬ СУХОЙ, КИСЛОТА «ВЫТЯГИВАЕТ» ВОДУ ИЗ КОЖИ, ЕЩЕ БОЛЬШЕ ОБЕЗВОЖИВАЯ ЕЕ.

■ ЛЮБИТЕ ПОМАДЫ? ТОГДА КУПИТЕ КОСМЕТИКУ С АТЛАСНЫМ ПОКРЫТИЕМ. ОНА ДЕРЖИТСЯ ХОРОШО И НЕ ПЕРЕСУШИВАЕТ НЕЖНУЮ КОЖУ ГУБ В ЖАРУ.

Эвалар

Как сохранить зрение летом?

Летом наши глаза страдают от яркого солнца, защитить их помогут антиоксиданты.

Большой комплекс антиоксидантов содержит «Черника Форте с лютеином»: **антоцианы черники, лютеин и витамины**, которые борются с воздействием свободных радикалов, поглощая ультрафиолетовые лучи и защищая сетчатку глаз от разрушения.

Черника форте Эвалар снижает напряжение глаз и помогает сохранить зрение.

Подходит для всей семьи: взрослым и детям с 3-х лет.

Черника Форте Эвалар — выбор миллионов россиян.*

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru**

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
*В натуральном объеме за 2014 г по данным ЗАО «Группа ДСМ». БАД. Реклама.

GMP

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Стареем?

ПОЧЕМУ ВЕЧЕРОМ МЫ ВЫГЛЯДИМ СТАРШЕ, ЧЕМ УТРОМ?

С утра морщинки всегда малозаметны, так как с утра у нас почти отсутствует мимика. А еще во время сна в организме вырабатывается гормон роста, который ускоряет деление клеток. Однако он вырабатывается лишь во время глубокого сна. Если женщина спала плохо или мало, вырабатывается гормон стресса — кортизол, который, наоборот, снижает упругость кожи. Также ученым известно, что за ночь кожа, увы, восстанавливается не полностью. По статистике, за ночь полноценного сна кожа восполняет половину повреждений (морщин, потери упругости и пр.), полученных за предыдущий день. То есть новые изменения накладываются на уже существующие. Это биологическая природа старения. 7 из 10 женщин считают, что к вечеру они выглядят старше, так как морщинки становятся заметнее. Одна из причин — активная мимика. Особенно это касается тех, кто привык морщить лоб, поднимать брови, поджимать губы. Так образуются и мимические складки. Обычно мы все эти признаки списываем на усталость, но на самом деле это и есть старение. А физическая усталость на состоянии кожи никак не отражается.

ТО, ЧТО ВЫ УДАЛЯЕТЕ МАКИЯЖ ПЕРЕД СНОМ, НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО УТРОМ КОЖУ ОЧИЩАТЬ НЕ НУЖНО. ВЫРАБОТКА КОЖНОГО САЛА ДОСТИГАЕТ ПИКА ИМЕННО НОЧЬЮ.

Бачки

Моя мама как-то раз рассказала, как она после свадьбы подошла к папе и спросила:
— Юрочка, а ты меня всю жизнь любить будешь, всегда-всегда?
Папа посмотрел на нее серьезно и выдал:
— Анечка, сколько смогу!

Валентина Щ., Мурманск

***

Ехала однажды в поезде, мужик на соседней полке храпел страшно, не давал уснуть. Так он мне нервы вымотал, что я его пнула. Вроде заткнулся. Через какое-то время опять начал — пнула его опять, посильнее на этот раз. Храпит. Приоткрыла глаз — он лежит и смотрит на меня. И тут я понимаю, что храпит бабка на полке снизу.

Ольга П., Таганрог

***

Как-то раз вечером мама заглянула в комнату и сурово приказала:
— Спать иди, паразит!
Я, встрепенувшись, стал виновато возражать, что еще рано для сна. Тут выяснилось, что мама обращалась к нашему псу Джерику, который возился под столом и шуршал.
— Вот так, растишь ребенка, любишь, а он все равно обращение «паразит» воспринимает автоматически на свой счет, — вздохнула мама.
— Да что там ребенок! — тут же откликнулся папа с дивана. — Я сам только сейчас выдохнул.

Анатолий С., Тула

В джунгли — на тележке

В Индонезии в Международном центре спасения животных находится около 80 орангутанов, которых изъяли у людей, чтобы затем вернуть их в естественную среду обитания. Животные жили в частных зоопарках, а некоторые даже стали совершенно ручными. И чтобы научить их выживать в дикой природе, создали целый учебный центр. Правда, он находится далековато от спальных мест животных. Не удивительно, что маленьким орангутанятам не нравится преодолевать этот путь самостоятельно, поэтому сотрудникам центра приходится возить их до учебного центра и обратно на тележках.

Дача — это вот!

— Что, вкалываем, горбатимся? — спросил через забор Василич. — День добрый!
— А, это ты, — разгибаясь над грядкой и поправляя на голове панаму, сказал Петрович. — День добрый. А куда денешься? Завел вот дачу, теперь хочешь не хочешь приходится вкалывать. Но ничего, зато все свое — на рынке покупать не надо.
— Какая у тебя дача? — усмехнулся Василич. — Садово-огородный участок у тебя, а не дача. Дача — это вот! — Он махнул назад рукой. — Фонтанчик, бассейн, банька, беседочка, гамак, цветочки в клумбах, в доме — джакузи, бильярдная, два туалета, телевизор во всю стенку. А тебе и телевизор-то посмотреть поди некогда.
— Это точно, — вздохнув, согласился Петрович.
— Василич! — раздался за спиной Василича громкий голос. — Ты почему дорожку не подмел и воду в бассейне не заменил?! Еще хоть раз одно замечание получишь — уволю!
— Ладно, пошел я, — засуетился Василич. — Хозяин сердится.

Сергей Савченков

Анекдоты

из Одессы

— Как ваши дети, Изя? Выросли?
— О-о-о! Еще кормить и кормить!

●●●

— Как ви думаете, наша Розочка станет певицей или танцовщицей?
— Думаю, танцовщицей.
— Вы видели, как она танцует?
— Нет, мы слышали, как она поет!

●●●

Встречаются два одессита:
— Семен Маркович, вы знаете, что мне поставили телефон?
— Нет.
— Вы что, не читаете телефонную книгу?!

●●●

На Привозе встречаются две старинные приятельницы:
— Ой, Софочка, ви все так же плохо живете?! Сумка только в одной руке...

●●●

— Сара, послушайте, сколько вам лет?
— Я недавно подошла к тридцати.
— Ох, и шо вас так задержало в пути?

●●●

— Фима, если вам таки нечего бросить к ногам женщины, то я вас умоляю, хоть сами там не путайтесь!

Ответы на сканворд со стр. 23

		С	О	О	Б	Р	А	З	И	Т	Е	Л	Ь	Н	О	С	Т	Ь				
П	У	К	Ж										А		А		Ю					
Р	Е	С	Т	О	Р	А	Н						А	И	Р	А	Н		Р			
О	Г	В	Н										И	Н	Т	У	Р	И	С	Т		
П	О	К	Р	Ы	Ш	К	А						У		Х	А	Т	К	А			
О		О	П	А	Р	А	М	А	Р	И	Б	О	П	Е								
В	И	С	Т		А	Е					И		С	К	О	Т	Т					
Е		М	А	Д	К	У	С				К	А	Р	П	А	Ч	О					
Д	О	Ю	Ш								С	О	А	Ш								
Н	А	Г	А	С	А	К	И				С	Д	Р	А	К	О	Н					
И		М	И	Р	О	Ш	Н	И	Ч	Е	Н	К	О		К	О	Р	О				
К	Р	У	П	Т		Х					Е	Я		С	В	А	Т					
		Е	Р	Е	М	А					Г	Е	Р	М	И	О	Н	А				
Ц	И	Т	Р	А	М	О	Н				О		О	Ж								
И	А	Э	Н								П	О	Л	У	М	Р	А	К				
К	О	Л	Е	Р	Е	И	Х	І	С	Т	А	Г	Н	А	Д	А						
Л	Ь	Я	В	О	Р						Д	А	Л	И	С	И	Н					
О	К	О	Д	А	Е						И	А	К	А	А							
П	Р	О	К	Л	Е	В					К	О	Н	Т	Р	А	С	Т				
		В	Е	Н	А	А					О	А	А									
Н	А	И	Н	К	У	Б	А	Т	О	Р	Д	У	Д	А								
И	О	А	Н	И	С					А	О	М	А	Р	Ф							
Т	Р	А	П	А	Ш					К	И	В	И	А	И	Р						
Р	Е	К	Т	О	Р	А	Т			Т		М	А	Р	Т	И						
А	А	М	У	К	А					И	К	Р	А	Т	О	К						
Т	Е	Н	Н	И	С		Т	О	Р	Ж	О	К		С	А	У	Н	А				

Весёлые новости

После совместных учений России, Китая и Индии на территории Сибири потерялась рота китайцев — два миллиона человек.

***

Чукотский шаман начал хамить в очереди за водкой и получил пару ударов в бубен.

***

В городе Перехватске открылся новый ресторан под названием «У Петровича». Почти одновременно рядом с рестораном открылся новый вытрезвитель под названием «От Петровича».

***

В цыганском поселке поймана мышь с золотыми зубами.

***

Российские ученые в созвездии Большой Медведицы обнаружили новую звезду. Теперь созвездие планируют переименовать в Большого Медведя.

Рассказик

Врач — пациенту: «Вы должны немедленно сбросить вес, сесть на строжайшую диету: только постное мясо, отказаться от сладкого, хлебобулочных изделий, никакого алкоголя, сигарет, кофе, прекратить сексуальные контакты. Да, и самое главное — больше радуйтесь жизни, дорогой мой!»

Чуть было не... *Такая история*

«Спасибо, мама...»

ДЕСЯТЬ ДНЕЙ ДИЕТЫ ГЛАЗАМИ МУЖЧИНЫ.

День первый. Моя жена надела на себя джинсы, которые носила в девятом классе. Едва застегнула. На мое робкое замечание, что она помещалась в эти джинсы исключительно в положение лежа последние пять лет, я получил затрещину. И за что?!

День второй. Мне кажется, Катя начинает сходить с ума. Да ладно, пусть худеет, но зачем же над всеми остальными издеваться? На ужин вся семья ела несоленый рис. Зараза-теща активно поддержала Катю.

День третий. На работу не шел, а бежал. Ждал обеденного перерыва как манны небесной. Коллеги смотрели с жалостью. Кто-то пошутил: «Тебя что, жена не кормит?!» Шутники, блин. Вечером тесть пытался потребовать у женщин нормальный ужин. Ему дали тарелку с морковным рагу. Ну и дочку они вырастили! Над родным отцом так издеваться!

День четвертый. Кот попросился на волю. Подозреваю, что не к кошкам. Бедняга, как полноправный член семьи, тоже питается диетическими продуктами. А на улице все-таки водится настоящее, а не соевое мясо.

День пятый. А теща все-таки человек. Исхитрилась пронести в дом мимо бдительной Кати кулек с конфетами. Надо запомнить, что

она такие любит, и как-нибудь ей купить. Боже! Я? Теще? Конфеты? Вот довели!

День шестой. Все, надоело. Пытался объяснить жене, что мужчина должен хорошо кушать, иначе у него ни на что не будет сил. Не помогло.

День седьмой. Ура, пятница! После работы — жареная картошечка с сосисками, и никаких вареных овощей!.. Быстро вернули с небес на грешную землю. Вечером теща подстерегла меня у входа в ванную и молча сунула в руку бутерброд с салом. Чуть не прослезился и прошептал: «Спасибо, мама». Вот героическая женщина. И где она его прятала?

День восьмой. Все пропало. Кот нашел на балконе тещину заначку. Ночью слышал, как он рычал, раздирая сало зубами. Побоялся к нему приближаться, чтобы отобрать. Лежал без сна и завидовал.

День девятый. В гости явилась Катина подружка. С тортом. И искренне недоумевала по поводу предложенных ей блинчиков из кабачков. Рассказывала Кате о вреде для организма тепличных кабачков. Я, оказывается, недооценивал эту милую, чудесную сплетницу и скандалистку Людочку. Но рано радовался. Она допустила чудовищный промах — сказала Кате: «Дорогая, ты похудела...»

День десятый. Кажется, назревает буря. Катя достала из шкафа те самые треклятые джинсы. И джинсы застегнулись на ней легко! Странно. Я мог бы поклясться, что ни на один сантиметр жена не похудела (вот ведь парадокс). И тут меня озарило — да здравствует швейная машинка и тещины умелые руки! А «эталонные» джинсы я спрятал подальше. Куда — видел только кот. Но он меня не выдаст.

Рассказик

Дочь звонит: «Мам, что делать? Муж ребенка отдает только на кормление, сам купает, сам гуляет, сам ночью укачивает... Как быть?» — «Только не спугни!»

Нормально звучит!

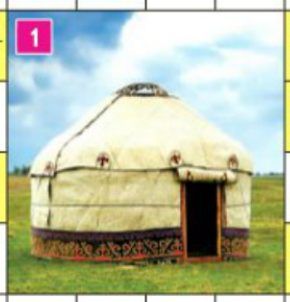
Мой муж Паша, хоть и перешагнул отметку в 30 лет, не перестает меня удивлять...

Наш ребенок у него первый, и весть о беременности стала для него шоком. Он долго не мог поверить, ему казалось, что это что-то запредельное. Потом, наконец, более-менее принял положение и заявил, что он безумно хочет дочку. Как-то прогуливаемся мы перед сном, он идет и рассуждает:
— Прикольное имя Наташа, но тебя так зовут и сестру тоже. Еще Люба имя хорошее...
Мне надоело это слушать, и я говорю:
— Смотри еще, чтоб с отчеством сочеталось.
Он рассуждает дальше:
— Ну, Любовь Александровна нормально звучит.
Я останавливаюсь в ступоре:
— Как Александровна? Откуда это отчество?
На что мой любимый отвечает:
— Ну ты же Александровна!
Я вообще офигела:
— Вообще-то отчество по отцу дают!
— Тогда Любовь Борисовна (отчество моего папы), — добивает меня супруг.
И тут я не выдержала и ка-ак заору:
— Павловна!!! Она будет Любовь Павловна!!! Идиот!

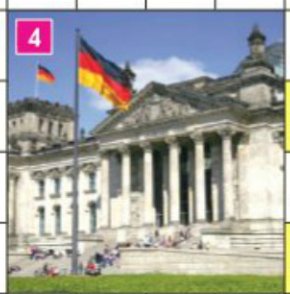
Наталья Т., Клин

КАПУСТА В ШОКЕ – ПОСАДИЛИ РЕПКУ!

Духовный воспитатель
Качество птицы-говоруна
Банкетный общепит
Мучной роддом Колобка
Символ рабства
Птица с хохотливым именем
Резиновый наряд колеса
«Шла с учений третья...»
Сосед Бунши в комедии
Сын богини Геры
Карточная игра
Туман-урбанист
Столица Суринама
Боевик Люка Бессона
Лаз для нитки
Кривой короткий меч
Город-порт на острове Кюсю
Единица силы тока
Именной город в Приморье
Форель из озера Севан
Тылы скакуна
Выстрел дефибриллятора
Белокурая легенда кино
Средство от головной боли
Одноглазый великан
Сказочный брат Фомы
Его подбирает маляр
Певец «Чистых прудов»
Столица Армении
Эпилог симфонии
Клен с белесыми листьями
Псевдоним выгоды
Пасть животного
Окружает остров Буян
Азотный яд в овощах
Столица у подножия Альп
Сын Авраама
Сочинил «Апокалипсис»
Петля табунщика
Манекенщица Кэмпбелл
Аппарат-наседка
Автор романа «Фараон»
Коллектив обслуги отеля
Администрация вуза
Воротник, оголяющий грудь
Спорт с ракетками
Основа блинов
Город золотошвеек в России



Водное тропическое растение
Американский экономист
Птица из сказок Востока
Темнокожая служанка боярина
Главная богиня Карфагена
Молочный напиток джигита
Шуточная пьеса
Заезжий гость в России
Бобровое бунгало
Словесная перепалка
Популярная марка пива
Признак токсикоза
Блюдо из сырого мяса
Вальтер, придумавший Айвенго
Осадки, воспетые Бреговадзе
Молокодобытчик с фермы
Истина математиков
Прохладительный напиток
Мифическая рептилия
Французский живописец
Подруга Гарри Поттера
Посланник за невестой
Интимное освещение
Штат США с Кливлендом
Греко-католик
Травка поверх пруда
Лиана в спортзале
Нимфа студеного ручейка
Мудрый змей из сказки
Сирийский лидер
Усач из скорреалистов
Брыкастый характер
Женское имя
Нищета на фоне богатства
Детальный знаток диспозиций
Сопелка игреца
Ванское царство
Спутник Сатурна
Габаритный рак
Английский наукоград
Полезный корень с болота
Плод с зеленой мякотью
Зебра из «Мадагаскара»
Ударник в розетке
Металлический деликатес
Финское чистилище тела



Гороскоп с 5 по 18 августа

Пусть будет больше солнца в вашей жизни!

ОВЕН Постарайтесь просыпаться и вставать пораньше. Чем больше солнца будет в вашей жизни, тем больше счастья, сил и любви! Съедайте в день девять порций овощей и фруктов, тем более что сейчас самый сезон. В них содержится много витаминов и минеральных веществ, полезных для сердца. Кстати, пора объявить войну атеросклерозу: смешайте в равных пропорциях сок репчатого лука и мед и принимайте по 1 чайн. ложке за 15 минут до еды 3-4 раза в день. Очень полезно принимать это снадобье всем членам семьи.

Растет косточка на ноге? Прикладывайте к ней в течение недели свежую речную рыбу, обязательно холодную, но не замороженную. Затем неделю втирайте в косточку пихтовое масло.

ТЕЛЕЦ Проточная вода, свежесть воздуха и умиротворяющий шепот листвы — что может быть лучше для вашей утомленной души?! Так не хватает спокойствия... Но и реки бывают разные. Если жаждете острых ощущений, то вам прямая дорога пожить возле горной реки. А если хотите расслабиться — подойдут рыбалка и тихие посиделки у костра. Общайтесь со своим телом, слушайте его, чутко реагируя на все поступающие сигналы. Дайте своему телу все, что оно попросит.

БЛИЗНЕЦЫ Все зависит от обстоятельств, которых вам, увы, не в силах изменить. Так что действуйте по ситуации и не расстраивайтесь, если не удастся оказаться в нужное время в нужном месте. Советуем обратить внимание на желчный пузырь. Если он вас когда-нибудь беспокоил, для профилактики обострений съедайте ежедневно по 2 груши после завтрака или выпивайте натощак по 1 стакану компота из груш без сахара.

РАК Не поддавайтесь ни на какие попытки погрузить вас в печаль и тоску. Никому не позволяйте сбить вас с намеченного пути. К вам спешат энергия счастья, света и вдохновения. Принимайте их! Если у вас часто повышается давление, а сердце готово выпрыгнуть из груди, залейте горсть абрикосовых косточек водой и варите 30 минут, меняя воду на свежую каждые 10 минут. Сваренные косточки разделите на части по 5-6 штук и каждое утро натощак съедайте по 1 части ядрышек.

ЛЕВ Будут сбываться все мечты, только не забывайте, что мечтать надо правильно. Помните об этом, и у вас появится шанс поймать за хвост удачу. Здоровье не преподнесет никаких сюрпризов. Единственное пожелание: пейте больше воды, особенно в жаркие дни. Это в первую очередь касается тех, кому за... Ведь с возрастом притупляется чувство жажды. Достаточно выпивать полчашки воды через каждый час, чтобы обезопасить себя от обезвоживания, хронической усталости, сердечной и почечной недостаточности.

ДЕВА Может появиться какое-то неприятное предчувствие. Не стоит его игнорировать. Считайте, что звезды предупреждают вас: сидите тихо и не высовывайтесь, тогда и неприятности обойдут стороной. Начинайте день с улыбки, делайте людям добро и думайте только о хорошем. Если вдруг почувствуете усталость и раздражительность, выпейте чашечку мятного чая. А вот шоколад будет во вред: хоть он и тонизирует, но совсем не успокаивает.

ВЕСЫ Небеса раздают подарки! Вы ни от кого не услышите дурного слова, и все получится само собой. Свежий воздух и отдых подарят большой заряд энергии. В семье царят понимание и поддержка близких. Обратите внимание на вены на ногах. Если заметите, что они напряглись, откажитесь от стоячей или сидячей работы. Не можете отказаться совсем? Тогда чередуйте. Старайтесь не сидеть нога на ногу, не носите тяжести, а придя домой, полежите немного, приподняв ноги. А вот ходить пешком полезно.

СКОРПИОН Удача буквально крутится вокруг, но вы упорно не хотите этого замечать. Стряхните с себя лень и скорее беритесь за дело! Тогда скоро сможете похвастаться большим успехом и толстым кошельком. Только не перестарайтесь! Усталость тут же скажется на здоровье и на отношениях с близкими. Чтобы избежать ссор, держите эмоции в узде и принимайте перед сном теплые ванны, добавляя в воду мелиссу или немного меда.

При частых ангинах смешайте по 1 чайн. ложке сухих листьев березы, эвкалипта и шалфея, заварите 1 стаканом крутого кипятка и полощите горло каждый час.

СТРЕЛЕЦ Умный найдет выход из любой ситуации, а мудрый в нее не попадет. Будьте осторожны с сомнительными предложениями. И помните: пессимисты болеют чаще и тяжелее, чем оптимисты. Если вдруг настигнет простуда, при первых ее признаках залейте 1 ст. ложку лепестков розы 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 1 час, пейте в течение дня в теплом виде маленькими глотками.

КОЗЕРОГ Жар-птица готова попасться в ваши сети, однако удачно расставить силки смогут лишь самые ловкие и выдержанные. Больше общайтесь с родственниками и коллегами, друзьями и даже с неприятелями: это период примирения и согласия. Слушайте музыку, когда собираетесь на работу или делаете что-нибудь по дому. Приятные мелодии и бодрящий ритм помогут уменьшить усталость и поднять настроение.

ВОДОЛЕЙ Составляйте планы на ближайшее будущее, подумайте, как осуществить их наилучшим образом, представьте все в деталях — и не сомневайтесь в результате: все сложится замечательно! Возможны боли в суставах. Вам поможет такое средство: натрите на терке свежий огурец и прикладывайте как компресс. Боль проходит через полчаса, но держать повязку надо час, каждый раз увеличивая продолжительность процедуры до 4-часов.

РЫБЫ Вы устали и хотите, чтобы все оставили вас в покое? Что ж, желание вполне понятное. В таком случае вам действительно лучше взять на недельку отпуск, отключить телефон, и пусть весь мир подождет. Спите, гуляйте, дышите свежим воздухом. После отдыха появится прилив новых сил, и вы справитесь со всеми делами. Хотите быть в отличной форме? Тогда больше плавайте — в море, озере, речке, а если погода не позволяет — в бассейне.

Стихи наших читателей

МОЯ ПОЭЗИЯ

У поэзии мощная сила,
Что терзает порою до слез.
Я с любовью частенько шутила,
Но стихи сочиняю всерьез.
Я душой никогда не кривила,
Разбавляя свой крик тишиной.
За поэзией в небо ходила
И спускалась под землю порой.
И она, мое сердце терзая,
Вырывается, просит: «Уйди!»
То ли это подруга плохая,
То ли свет, что еще впереди.

ЛИВЕНЬ

Два салата из мидий...
В темном небе просвет...
Захотелось увидеть
Тех, кого уже нет.
Не шути, мой хороший,
Наполняя бокал.
С неба лютого брошен
Мокрый путь на вокзал.
Ливнем холод разлуки
По балкону стучит.
Дай, пожалуйста, руку,
Мой родной, помолчим...

Н. Окенчиц,
Михайловск,
Ставропольский край

ВСТРЕЧА С ЮНОСТЬЮ

Светлая, нежная радость,
Лад на душе и уют.
Словно сияние радуг
Годы былые встают.
Любо все это и дорого!
Кстати, и сам на виду
С милой девчонкою под руку
Лугом несмятым бреду.
Рву васильки и, счастливый,
Скромный дарю ей букет,
И ветерок шаловливый
Дальше тропинку ведет.
Травы тихонько качаются,
И расстилается свет.
Жаль, только рано кончается
Юности ласковый след.
Годы далекие эти,
Встрече всегда с вами рад.
Пусть за окном до рассвета
Звезды играют, горят.

А. Новиков,
с. Усть-Калманка,
Алтайский край

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

«Каталог российской прессы «Почта России» (для жителей Ставропольского края)	Объединенный каталог «Пресса России»	Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
31670	42404	53995

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В следующем номере читайте:

✓ Перелом шейки бедра
НЕ НАДЕЙТЕСЬ, ЧТО ВСЁ ПРОЙДЁТ САМО СОБОЙ.

✓ На приёме у терапевта
В ПОЗВОНКАХ НАШЛИ ГЕМАНГИОМЫ.

✓ Не упусти время
ОДИН ШАГ ДО ИНСУЛЬТА.

✓ Лечебная гимнастика
ДЛЯ ТЕХ, У КОГО БОЛЯТ ПЛЕЧИ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЁВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЁВА (8652) 24-89-42
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЁВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО

Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№77-14854 от 10.02.2000г. Ценовободная Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 173546 экз. Заказ 1146. Объем: 6 п.л. Дата выхода в свет 5.08.2015 г. Подписано в печать 4.08.2015 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**, каталог «Почта России» **31670**, каталог «Роспечать» **53995**

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы)

Общий тираж 195876 экз.

18+